

# Étlap

normál

2025.02.03. - 2025.02.09.



Nyomtatás: 2025.01.29. 9:17

Nyomtatta: Varga Márta

## Mezőberényi Általános Iskola, Művészeti Isk. és Kollégium (Luther tér)

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

02.03

Vaníliás tej  
Foszlós kalács

Májgaluska leves  
Gránátos kocka  
Csemege uborka édesítő  
szerekkel

Sertés párizsi  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi  
Paradicsom

#### Kedd

02.04

Gyümölcs tea  
Snidlinges túrókrém  
Kenyér félbarna szeletelt

BrokkolikréMLEVES  
Csurgatott tészta  
Lecsós sertésragu  
Bulgur

Nyári túrista felvágott  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Félegyházi  
Kígyóuborka

#### Szerda

02.05

Gyümölcs tea  
Kakaós csiga 50g

Lebbencsleves  
Natúr sertésszelet  
Zöldborsó főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Banán

Zala felvágott  
Delma margarin  
Kenyér félbarna szeletelt  
Jégcsapretek

#### Csütörtök

02.06

Kakaó  
Sajtos kifli  
Delma margarin

Gyümölcsleves  
Zöldfűszeres sertésragu  
Párolt rizs  
Káposztasaláta  
édesítőszerekkel

Sajtszelet  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi  
Zöldpaprika

#### Péntek

02.07

Gyümölcs tea  
Padlizsánkrém  
Kenyér félbarna szeletelt

Minesztraleves  
Carbonara  
Főtt durum spagetti

Kockasajt  
Kifli teljes kiőrlésű



## JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

# Étlap (allergén, élettani érték)

Üzem: 0056  
5650 Mezőberény, Petőfi u. 14/b.  
Telefon: - Fax: -

- Mezőberényi Általános Iskola, Művészeti Isk. és Kollégium (Luther tér) (Iskola)

2025.02.03. - 2025.02.09.

Étkezés / Menü	Hétfő 02.03	Kedd 02.04	Szerda 02.05	Csütörtök 02.06	Péntek 02.07
<b>tízórai / A</b>	Vaníliás tej (1;7;) Foszlós kalács (1;3;6;7;)  cukor 7.2 g; élelmi rost 1.98 g; fehérje 13.874 g; hozzáadott cukor 10.1908 g; só 0.890756 g; szénhidrát 55.5098 g; telített zsírsav 4.22558 g; zsír 9.309 g; energia 362.981 kcal; energia 1517.51 kJ; koleszterin 51.8 mg;	Gyümölcs tea (12;) Snidlinges túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  cukor 0.121 g; élelmi rost 3.054 g; fehérje 8.962 g; hozzáadott cukor 8.054 g; só 1.592 g; szénhidrát 41.641 g; telített zsírsav 1.48 g; zsír 3.026 g; energia 231.204 kcal; energia 966.426 kJ; koleszterin 5.25 mg;	Gyümölcs tea (12;) Kakaós csiga 50g (1;3;7;8;11;)  cukor 0 g; élelmi rost 0 g; fehérje 0.01 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 0 g; szénhidrát 8.18 g; telített zsírsav 0 g; zsír 0.002 g; energia 33.217 kcal; energia 138.847 kJ; koleszterin 0 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Sajtos kifli (1;6;7;) Delma margarin (7;)  élelmi rost 1.83115 g; fehérje 13.6945 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.23425 g; szénhidrát 42.037 g; telített zsírsav 4.4801 g; zsír 9.8 g; energia 312.556 kcal; energia 1306.74 kJ; koleszterin 20.1 mg;	Gyümölcs tea (12;) Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  cukor 0.123 g; élelmi rost 3.29 g; fehérje 6.314 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.513 g; szénhidrát 40.863 g; telített zsírsav 1.078 g; zsír 7.634 g; energia 258.955 kcal; energia 1082.43 kJ; koleszterin 7.14 mg;
<b>ebéd / A</b>	Májgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12;) Gránátos kocka (1;3;12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;)  cukor 1.387 g; élelmi rost 8.904 g; fehérje 21.556 g; hozzáadott cukor 0.01 g; só 3.489 g; szénhidrát 90.589 g; telített zsírsav 2.372 g; zsír 16.608 g; energia 603.384 kcal; energia 2522.11 kJ; koleszterin 207.375 mg;	Brokkolikrémeleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csurgatott tészta (1;3;) Lecsős sertésragu (1;3;6;7;9;10;12;)  Bulgur (1;12;)  cukor 0.543 g; élelmi rost 12.761 g; fehérje 25.661 g; só 2.322 g; szénhidrát 77.245 g; telített zsírsav 9.755 g; zsír 35.468 g; energia 716.613 kcal; energia 2995.46 kJ; koleszterin 68.13 mg;	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Natúr sertésszelet (1;12;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  Banán cukor 31.987 g; élelmi rost 13.18 g; fehérje 34.61 g; hozzáadott cukor 2.398 g; só 2.583 g; szénhidrát 99.995 g; telített zsírsav 3.858 g; zsír 19.199 g; energia 718.031 kcal; energia 3004.17 kJ; koleszterin 50.733 mg;	Gyümölcsleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Zöldfűszeres sertésragu (1;8;10;12;) Párolt rizs (10;12;)  Káposztasaláta édesítőszerekkel (10;12;)  cukor 5.222 g; élelmi rost 4.746 g; fehérje 19.76 g; hozzáadott cukor 9.79 g; só 1.79625 g; szénhidrát 84.971 g; telített zsírsav 8.8055 g; zsír 29.285 g; energia 687.031 kcal; energia 2872.37 kJ; koleszterin 57.96 mg;	Minesztraleves (1;8;9;10;12;) Carbonara (1;3;5;6;7;8;9;10;12;) Főtt durum spagetti (1;3;)  cukor 1.845 g; élelmi rost 7.039 g; fehérje 22.395 g; hozzáadott cukor 0.003 g; só 3.043 g; szénhidrát 69.65 g; telített zsírsav 6.164 g; zsír 31.544 g; energia 656.735 kcal; energia 2743.42 kJ; koleszterin 22.42 mg;
<b>uzsonna / A</b>	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Paradicsom cukor 0.6 g; élelmi rost 7.08774 g; fehérje 8.276 g; só 1.14009 g; szénhidrát 28.4722 g; telített zsírsav 2.37064 g; zsír 7.9114 g; energia 220.713 kcal; energia 922.517 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Nyári túrista felvágott Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű zsemle Félegyházi (1;)  Kígyóuborka (12;) cukor 0.44 g; élelmi rost 5.91085 g; fehérje 9.3601 g; só 1.36169 g; szénhidrát 25.0756 g; telített zsírsav 4.7428 g; zsír 13.1941 g; energia 257.085 kcal; energia 1069.86 kJ; koleszterin 0.2 mg;	Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  Jégcsapretek cukor 0.14 g; élelmi rost 2.94 g; fehérje 9.38 g; só 1.808 g; szénhidrát 32.066 g; telített zsírsav 2.5923 g; zsír 8.1 g; energia 239.469 kcal; energia 1000.98 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Zöldpaprika cukor 0.84 g; élelmi rost 7.11574 g; fehérje 11.436 g; só 1.16854 g; szénhidrát 29.0722 g; telített zsírsav 4.5869 g; zsír 9.8914 g; energia 252.843 kcal; energia 1056.95 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Kockasajt (7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;)  élelmi rost 5.72485 g; fehérje 8.1131 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.71819 g; szénhidrát 25.3256 g; telített zsírsav 1.0941 g; zsír 2.6591 g; energia 158.741 kcal; energia 663.535 kJ; koleszterin 7.84999 mg;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfitok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek