

# Étlap

normál

2024.03.04. - 2024.03.10.



Nyomtatás: 2024.02.27. 11:08

Nyomtatta: Varga Márta

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

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

03.04

Forralt tej  
Zala felvágott  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi

Magyaros zöldbableves  
Bolognai makaróni  
Trappista sajt

Házi tojáskrém  
Vizes zsemle ( Félegyházi  
Pékség )

#### Kedd

03.05

Gyümölcs tea  
Házi citromos halkrém  
Kenyér félbarna szeletelt

Daragaluska leves  
Fokhagymás csirkeapró  
Burgonyás brokkolifőzelék  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi  
Müzli szelet

Kockasajt  
Kifli teljes kiőrlésű  
Rágórépa

#### Szerda

03.06

Gyümölcs tea  
Trappista sajt  
Delma margarin  
Kenyér félbarna szeletelt

Paradicsomleves  
Pusztapörkölt sertéshúsból  
Ecetes cékla  
édesítőszerekkel

Baromfi májas  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi  
Jégcsapretek

#### Csütörtök

03.07

Kakaó  
Foszlós kalács

Magyaros zöldségleves  
Natúr csirkemell  
Sárgaborsó főzelék  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi

Sertéspárizsi  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi  
Kígyóuborka

#### Péntek

03.08

Gyümölcsjoghurt poharas  
Kifli teljeskiőrlésű 50g  
Félegyházi

Gyümölcsleves  
Dalmát rizottó  
Csemege uborka édesítő  
szerekkel

Sajtos pogácsa



## 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)

2024.03.04. - 2024.03.10.

Étkezés / Menü	Hétfő 03.04	Kedd 03.05	Szerda 03.06	Csütörtök 03.07	Péntek 03.08
<b>tízórai / A</b>	Forralt tej (7;) Zala felvágott (9;10;)  Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) <small>élelmi rost 6.72174 g; fehérje 15.636 g; só 1.44694 g; szénhidrát 38.8922 g; telített zsírsav 4.0787 g; zsír 11.2114 g; energia 320.483 kcal; energia 1339.86 kJ; koleszterin 25.6 mg;</small>	Gyümölcs tea (12;) Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) <small>élelmi rost 3.064 g; fehérje 9.836 g; hozzáadott cukor 8.026 g; só 1.935 g; szénhidrát 40.83 g; telített zsírsav 2.547 g; zsír 8.442 g; energia 280.495 kcal; energia 1172.48 kJ; koleszterin 16.968 mg;</small>	Gyümölcs tea (12;) Trappista sajt (7;)  Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) <small>élelmi rost 2.94 g; fehérje 11.59 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.785 g; szénhidrát 39.92 g; telített zsírsav 4.7025 g; zsír 9.722 g; energia 295.224 kcal; energia 1234.04 kJ; koleszterin 20.2 mg;</small>	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;)    <small>élelmi rost 2.584 g; fehérje 14.17 g; hozzáadott cukor 12.1878 g; só 0.891756 g; szénhidrát 57.6748 g; telített zsírsav 4.43058 g; zsír 9.656 g; energia 376.016 kcal; energia 1572 kJ; koleszterin 51.8 mg;</small>	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli teljeskiőrlésű 50g Félegyházi (1;)    <small>élelmi rost 6.11485 g; fehérje 10.9301 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.04502 g; szénhidrát 46.7256 g; telített zsírsav 3.1989 g; zsír 6.5641 g; energia 292.23 kcal; energia 1221.13 kJ; koleszterin 19.52 mg;</small>
<b>ebéd / A</b>	Magyaros zöldbaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Bolognai makaróni (1;3;9;10;12;)  Trappista sajt (7;)  <small>élelmi rost 5.151 g; fehérje 26.115 g; hozzáadott cukor 4.795 g; só 2.891 g; szénhidrát 69.63 g; telített zsírsav 9.0392 g; zsír 29.827 g; energia 655.16 kcal; energia 2738.56 kJ; koleszterin 52.64 mg;</small>	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Fokhagymás csirkeapró (1;10;12;)  Burgonyás brokkolifőzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Müzli szelet (1;5;6;7;8;11;12;) <small>élelmi rost 16.2507 g; fehérje 32.324 g; hozzáadott cukor 5.214 g; só 2.92194 g; szénhidrát 81.2822 g; telített zsírsav 4.6644 g; zsír 23.2384 g; energia 667.919 kcal; energia 2791.95 kJ; koleszterin 90.398 mg;</small>	Paradicsomleves (1;3;9;10;12;)  Pusztapörkölt sertéshúsból (1;3;6;7;9;10;12;) Ecetes cékla édesítőszerrel (12;)  <small>élelmi rost 8.04 g; fehérje 17.531 g; hozzáadott cukor 20.791 g; só 2.49678 g; szénhidrát 79.373 g; telített zsírsav 5.4 g; zsír 19.536 g; energia 569.841 kcal; energia 2381.91 kJ; koleszterin 34.74 mg;</small>	Magyaros zöldségleves (1;3;9;10;12;)  Natúr csirkemell (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;) Sárgaborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;)  Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;)  <small>élelmi rost 23.9477 g; fehérje 39.91 g; hozzáadott cukor 0.015 g; só 2.23194 g; szénhidrát 80.6662 g; telített zsírsav 2.2244 g; zsír 16.1144 g; energia 630.639 kcal; energia 2636.03 kJ; koleszterin 44.25 mg;</small>	Gyümölcsleves (1;3;5;6;7;8;10;12;)  Dalmát rizottó (1;3;4;6;7;9;10;12;13;)  Csemege uborka édesítő szerrel (10;12;)  <small>élelmi rost 5.276 g; fehérje 19.074 g; hozzáadott cukor 9.79 g; só 2.376 g; szénhidrát 72.104 g; telített zsírsav 4.651 g; zsír 17.11 g; energia 527.199 kcal; energia 2203.68 kJ; koleszterin 56.4 mg;</small>
<b>uzsonna / A</b>	Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Vizes zsemle ( Félegyházi Pékség ) (1;)  <small>élelmi rost 1.8082 g; fehérje 8.622 g; hozzáadott cukor 0.069 g; só 1.3155 g; szénhidrát 32.775 g; telített zsírsav 1.117 g; zsír 3.593 g; energia 200.145 kcal; energia 837.344 kJ; koleszterin 97.2 mg;</small>	Kockasajt (7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;)  Rágórépa (12;)  <small>élelmi rost 6.26485 g; fehérje 8.2531 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.75019 g; szénhidrát 26.4456 g; telített zsírsav 1.1081 g; zsír 2.6991 g; energia 165.141 kcal; energia 690.735 kJ; koleszterin 7.84999 mg;</small>	Baromfi májas (1;3;6;7;9;10;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Jégcsapretek  <small>élelmi rost 6.72174 g; fehérje 9.811 g; só 0.87944 g; szénhidrát 30.6232 g; telített zsírsav 1.2204 g; zsír 4.6814 g; energia 205.196 kcal; energia 857.709 kJ; koleszterin 117.3 mg;</small>	Sertéspárizsi (1;6;7;) Delma margarin (7;)  Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Kígyóuborka (12;)  <small>élelmi rost 6.90774 g; fehérje 8.296 g; só 1.14344 g; szénhidrát 28.5522 g; telített zsírsav 2.37064 g; zsír 7.8914 g; energia 219.461 kcal; energia 917.345 kJ; koleszterin 15.2 mg;</small>	Sajtós pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;)     <small>élelmi rost 1.54 g; fehérje 7.3073 g; só 0.611468 g; szénhidrát 27.1436 g; telített zsírsav 9.86622 g; zsír 20.2346 g; energia 321.44 kcal; energia 1343.64 kJ; koleszterin 70 mg;</small>

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, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek