

# Étlap

normál

2024.03.11. - 2024.03.17.



Nyomtatás: 2024.03.05. 7:37

Nyomtatta: Varga Márta

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

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

03.11

Forralt tej  
Barack lekvár  
Delma margarin  
Kenyér félbarna szeletelt

Alföldi leves  
Üstös káposzta  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi  
Alma

Trappista sajt  
Delma margarin  
Kifli  
Jégcsapretek

#### Kedd

03.12

Gyümölcs tea  
Főtt tojás  
Delma margarin  
Vizes zsemle ( Félegyházi  
Pékség )

Zellerkrémleves  
Csurgatott tészta  
Ázsiai csirkeragu  
Főtt durum spagetti

Gépsonka Kedvenc ízek  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

#### Szerda

03.13

Tejeskávé  
kuglóf

Lebbencsleves  
Főtt baromfivirslis  
Finomfőzelék

Sertéspárizsi  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Lilahagyma

#### Csütörtök

03.14

Citromos tea  
Padlizsánkrém  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi  
Zöldpaprika

Tejfölös karfiolleves  
Szezámagos rántott  
csirkemellfilé  
Petrezselymes pároltrisz  
Csalamádé édesítőszerrel

Sajtosrúd

#### Péntek

03.15



## 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)

2024.03.11. - 2024.03.17.

Étkezés / Menü	Hétfő 03.11	Kedd 03.12	Szerda 03.13	Csütörtök 03.14	Péntek 03.15
<b>tízórai / A</b>	<p>Forralt tej (7;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;)</p> <p>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)</p> <p>élelmi rost 3.3 g; fehérje 12.92 g; hozzáadott cukor 10.86 g; só 1.574 g; szénhidrát 54.92 g; telített zsírsav 2.7583 g; zsír 7.1 g; energia 337.151 kcal; energia 1409.55 kJ; koleszterin 10.6 mg;</p>	<p>Gyümölcs tea (12;) Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;)</p> <p>Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;)</p> <p>élelmi rost 1.6362 g; fehérje 9.296 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.0585 g; szénhidrát 39.18 g; telített zsírsav 2.0183 g; zsír 7.48 g; energia 262.757 kcal; energia 1098.32 kJ; koleszterin 135.2 mg;</p>	<p>Tejeskávé (1;5;7;) kuglóf (1;3;6;7;)</p> <p>élelmi rost 2.6869 g; fehérje 11.9535 g; hozzáadott cukor 13.387 g; só 0.294525 g; szénhidrát 50.1445 g; telített zsírsav 3.7254 g; zsír 7.4265 g; energia 316.667 kcal; energia 1323.96 kJ; koleszterin 36.65 mg;</p>	<p>Citromos tea (1;12;) Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Zöldpaprika</p> <p>élelmi rost 7.68374 g; fehérje 6.347 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 0.89654 g; szénhidrát 39.4462 g; telített zsírsav 0.9424 g; zsír 7.8494 g; energia 255.728 kcal; energia 1068.93 kJ; koleszterin 7.14 mg;</p>	
<b>ebéd / A</b>	<p>Alföldi leves (1;3;6;7;9;10;12;) Üstös káposzta (1;6;7;9;10;12;)</p> <p>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Alma</p> <p>élelmi rost 16.6117 g; fehérje 19.847 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 4.15064 g; szénhidrát 62.6512 g; telített zsírsav 6.5914 g; zsír 21.8524 g; energia 531.237 kcal; energia 2220.57 kJ; koleszterin 46.68 mg;</p>	<p>Zellerkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csurgatott tészta (1;3;) Ázsiai csirkeragu (1;5;6;8;9;10;11;12;)</p> <p>Főtt durum spagetti (1;3;)</p> <p>élelmi rost 8.032 g; fehérje 27.735 g; hozzáadott cukor 0.599 g; só 2.867 g; szénhidrát 80.34 g; telített zsírsav 6.07 g; zsír 32.656 g; energia 731.615 kcal; energia 3058.16 kJ; koleszterin 70.38 mg;</p>	<p>Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12;) Főtt baromfivirli (9;10;) Finomfőzelék (1;7;12;)</p> <p>élelmi rost 8.279 g; fehérje 20.259 g; hozzáadott cukor 1.206 g; só 2.605 g; szénhidrát 44.107 g; telített zsírsav 3.933 g; zsír 18.795 g; energia 431.247 kcal; energia 1802.67 kJ; koleszterin 50.997 mg;</p>	<p>Tejfölös karfiolleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Szezámagos rántott csirkemellfilé (1;3;5;6;7;8;11;) Petrezselymes pároltrizs (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;)</p> <p>élelmi rost 5.981 g; fehérje 32.098 g; hozzáadott cukor 2.4975 g; só 3.75384 g; szénhidrát 94.684 g; telített zsírsav 6.67395 g; zsír 39.2275 g; energia 864.517 kcal; energia 3613.67 kJ; koleszterin 108.372 mg;</p>	
<b>uzsonna / A</b>	<p>Trappista sajt (7;) Delma margarin (7;) Kífi (1;6;7;) Jégcsapretek</p> <p>élelmi rost 1.515 g; fehérje 10.62 g; só 1.3805 g; szénhidrát 29.386 g; telített zsírsav 4.6535 g; zsír 9.49 g; energia 246.251 kcal; energia 1029.33 kJ; koleszterin 20.2 mg;</p>	<p>Gépsonka Kedvenc ízek Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</p> <p>élelmi rost 3.72 g; fehérje 10.74 g; só 1.023 g; szénhidrát 30.06 g; telített zsírsav 1.6163 g; zsír 6 g; energia 218.215 kcal; energia 912.24 kJ; koleszterin 17.2 mg;</p>	<p>Sertéspárizsi (1;6;7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Lilahagyma (12;)</p> <p>élelmi rost 4.33 g; fehérje 8.84 g; só 1.26 g; szénhidrát 31.68 g; telített zsírsav 2.50624 g; zsír 8.24 g; energia 237.451 kcal; energia 992.62 kJ; koleszterin 15.2 mg;</p>	<p>Sajtosrúd (1;3;6;7;12;)</p> <p>élelmi rost 1.22715 g; fehérje 6.4385 g; só 0.86825 g; szénhidrát 23.237 g; telített zsírsav 1.6968 g; zsír 2.953 g; energia 145.95 kcal; energia 610.172 kJ; koleszterin 9.5 mg;</p>	

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