

# Étlap

normál

2024.05.27. - 2024.06.02.



Nyomtatás: 2024.05.21. 6:57

Nyomtatta: Varga Márta

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

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

05.27

Forralt tej  
Vajkrém ízesített  
Vizes zsemle ( Félegyházi  
Pékség )

Sertésraguleves  
Darás metélt  
Barack lekvár  
Alma

Olasz felvágott  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

#### Kedd

05.28

Gyümölcs tea  
Harcsapástétom  
zöldfűszeres 130g  
Kenyer félbarna szeletelt

Magyaros burgonyaleves  
Sertéspörkölt  
Sárgaborsó főzelék  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi

Sajtszelet  
Delma margarin  
Kenyer félbarna szeletelt  
Jégcsapretek

#### Szerda

05.29

Tejeskávé  
Magos rúd

Eresztett tojás leves  
Ázsiai csirkeragu  
Petrezselymes pároltrisz  
Uborkasaláta  
édesítőszerrel

Padlizsánkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Paradicsom

#### Csütörtök

05.30

Forralt tej  
Barack lekvár  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi

Tavaszi zöldborsóleves  
Húsgombóc  
Paradicsommártás

Diákcsemege  
Delma margarin  
Zsemle  
Kígyóuborka

#### Péntek

05.31

Citromos tea  
Körözött  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi  
Zöldpaprika

Magyaros zöldbableves  
Provance-i csirkeragu  
Párolt rizs

Sajtos perec  
Rágórépa



## 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)

2024.05.27. - 2024.06.02.

Étkezés / Menü	Hétfő 05.27	Kedd 05.28	Szerda 05.29	Csütörtök 05.30	Péntek 05.31
<b>tízórai / A</b>	<p>Forralt tej (7;) Vajkrém ízesített (7;)</p> <p>Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;)</p> <p>élelmi rost 1.6362 g; fehérje 12.376 g; só 1.11825 g; szénhidrát 41.78 g; telített zsírsav 5.6294 g; zsír 11.378 g; energia 320.488 kcal; energia 1339.91 kJ; koleszterin 33.4 mg;</p>	<p>Gyümölcs tea (12;) Harcspástétom zöldfűszeres 130g (4;9;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)</p> <p>élelmi rost 3.006 g; fehérje 9.9583 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.26449 g; szénhidrát 40.8149 g; telített zsírsav 1.6467 g; zsír 5.8877 g; energia 257.725 kcal; energia 1077.31 kJ; koleszterin 12.825 mg;</p>	<p>Tejeskávé (1;5;7;) Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;)</p> <p>élelmi rost 3.2155 g; fehérje 12.9436 g; hozzáadott cukor 8.392 g; só 0.710237 g; szénhidrát 42.654 g; telített zsírsav 2.519 g; zsír 9.7837 g; energia 311.867 kcal; energia 1303.86 kJ; koleszterin 10.4 mg;</p>	<p>Forralt tej (7;) Barack lekvár (12;)</p> <p>Delma margarin (7;)</p> <p>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)</p> <p>élelmi rost 7.08174 g; fehérje 12.596 g; hozzáadott cukor 10.86 g; só 0.95594 g; szénhidrát 51.6722 g; telített zsírsav 2.6227 g; zsír 7.2314 g; energia 323.987 kcal; energia 1354.52 kJ; koleszterin 10.6 mg;</p>	<p>Citromos tea (1;12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;)</p> <p>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Zöldpaprika</p> <p>élelmi rost 7.44024 g; fehérje 8.99562 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.3143 g; szénhidrát 39.2926 g; telített zsírsav 2.95779 g; zsír 6.70226 g; energia 255.353 kcal; energia 1067.37 kJ; koleszterin 11.9064 mg;</p>
<b>ebéd / A</b>	<p>Sertésraguleves (1;9;10;12;) Darás metélt (1;3;) Barack lekvár (12;) Alma</p> <p>élelmi rost 9.621 g; fehérje 21.134 g; hozzáadott cukor 10.87 g; só 1.5367 g; szénhidrát 96.775 g; telített zsírsav 5.617 g; zsír 28.194 g; energia 731.408 kcal; energia 3057.27 kJ; koleszterin 28.56 mg;</p>	<p>Magyaros burgonyaleves (1;3;9;10;12;) Sertéspörkölt (1;9;10;12;) Sárgaborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)</p> <p>élelmi rost 24.4337 g; fehérje 36.404 g; hozzáadott cukor 0.007 g; só 2.31394 g; szénhidrát 91.9292 g; telített zsírsav 8.3574 g; zsír 33.6064 g; energia 820.796 kcal; energia 3430.9 kJ; koleszterin 61.89 mg;</p>	<p>Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Ázsiai csirkeragu (1;5;6;8;10;11;12;) Petrezselymes pároltrisz (1;3;6;7;9;10;12;13;) Üborkasaláta édesítőszerrel (12;)</p> <p>élelmi rost 3.901 g; fehérje 23.281 g; hozzáadott cukor 0.599 g; só 3.609 g; szénhidrát 73.256 g; telített zsírsav 3.643 g; zsír 24.193 g; energia 607.074 kcal; energia 2537.55 kJ; koleszterin 118.35 mg;</p>	<p>Tavaszi zöldborsóleves (1;3;9;10;12;) Húsgombóc (3;10;12;) Paradicsommártás (1;9;12;)</p> <p>élelmi rost 4.648 g; fehérje 17.832 g; hozzáadott cukor 18.591 g; só 2.321 g; szénhidrát 59.124 g; telített zsírsav 5.422 g; zsír 21.593 g; energia 505.145 kcal; energia 2111.52 kJ; koleszterin 62.34 mg;</p>	<p>Magyaros zöldbableves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Provance-i csirkeragu (1;5;6;7;8;9;10;12;) Párolt rizs (10;12;)</p> <p>élelmi rost 3.807 g; fehérje 23.832 g; só 2.716 g; szénhidrát 65.737 g; telített zsírsav 6.938 g; zsír 21.59 g; energia 552.109 kcal; energia 2307.79 kJ; koleszterin 52.92 mg;</p>
<b>uzsonna / A</b>	<p>Olasz felvágott (1;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</p> <p>élelmi rost 3.72 g; fehérje 8.96 g; só 1.6405 g; szénhidrát 30.04 g; telített zsírsav 3.4223 g; zsír 10.74 g; energia 253.855 kcal; energia 1061.17 kJ; koleszterin 16.8 mg;</p>	<p>Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek</p> <p>élelmi rost 2.94 g; fehérje 11.8 g; só 1.793 g; szénhidrát 32.266 g; telített zsírsav 4.7085 g; zsír 9.74 g; energia 264.829 kcal; energia 1106.99 kJ; koleszterin 20.2 mg;</p>	<p>Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paradicsom</p> <p>élelmi rost 4.436 g; fehérje 6.685 g; só 1.01665 g; szénhidrát 32.029 g; telített zsírsav 1.0862 g; zsír 8.152 g; energia 229.335 kcal; energia 958.687 kJ; koleszterin 7.14 mg;</p>	<p>Diákcsemege (6;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7;) Kígyóuborka (12;)</p> <p>élelmi rost 1.701 g; fehérje 8.825 g; só 1.5315 g; szénhidrát 28.925 g; telített zsírsav 3.7266 g; zsír 10.785 g; energia 249.257 kcal; energia 1041.87 kJ; koleszterin 22.7 mg;</p>	<p>Sajtos perec (1;3;7;8;11;) Rágórépa (12;)</p> <p>cukor 5.6 g; élelmi rost 1.79 g; fehérje 4.64 g; só 0.0325 g; szénhidrát 29.42 g; telített zsírsav 2.314 g; zsír 5.54 g; energia 196.4 kcal; energia 822.2 kJ;</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, szulfitok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek