

# Étlap

normál

2024.06.03. - 2024.06.09.



Nyomtatás: 2024.05.28. 11:09

Nyomtatta: Varga Márta

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

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

06.03

Citromos tea  
Házi citromos halkrém  
Kenyér félbarna szeletelt

Gulyásleves  
Parajos penne  
Alma  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi

Csirkemell sonka  
Delma margarin  
Magos szórt zsemle

#### Kedd

06.04

Gyümölcs tea  
Zala felvágott  
Delma margarin  
Kenyér félbarna szeletelt

Daragaluska leves  
Dínó nuggets, tepsiben sütvé  
Tökfőzelék  
Kenyér félbarna szeletelt

Trappista sajt  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi  
Paradicsom

#### Szerda

06.05

Citromos tea  
Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi  
Kígyóuborka

Eszterházy krémleves  
Csurgatott tészta  
Paprikás burgonya virslivel  
Uborkasaláta  
édesítőszerrel  
Kenyér félbarna szeletelt

Delma margarin  
Molnárka

#### Csütörtök

06.06

Citromos tea  
Natúr vajkrém  
Vizes zsemle ( Félegyházi  
Pékség )

Zöldséges tarhonyaleves  
Sertésvagdalt  
Zöldborsó főzelék  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi

Sertéspárizsi  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Jégcsapretek

#### Péntek

06.07

Tejeskávé  
Kifli teljes kiőrlésű  
Delma margarin  
Zöldpaprika

Fahéjas almaleves  
Mexikói sertés ragu  
Párolt rizs

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)

2024.06.03. - 2024.06.09.

Étkezés / Menü	Hétfő 06.03	Kedd 06.04	Szerda 06.05	Csütörtök 06.06	Péntek 06.07
<b>tízórai / A</b>	Citromos tea (1;12;) Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  élelmi rost 3.282 g; fehérje 9.952 g; hozzáadott cukor 9.025 g; só 1.935 g; szénhidrát 42.075 g; telített zsírsav 2.547 g; zsír 8.466 g; energia 286.559 kcal; energia 1197.82 kJ; koleszterin 16.968 mg;	Gyümölcs tea (12;) Zala felvágott (9;10;)  Delma margarin (7;)  Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.94 g; fehérje 9.17 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.8 g; szénhidrát 39.72 g; telített zsírsav 2.5863 g; zsír 8.082 g; energia 269.864 kcal; energia 1128.03 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Citromos tea (1;12;) Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;)  Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 7.12574 g; fehérje 10.652 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.41344 g; szénhidrát 37.9872 g; telített zsírsav 3.8436 g; zsír 9.0874 g; energia 278.327 kcal; energia 1163.4 kJ; koleszterin 67.2 mg;	Citromos tea (1;12;) Natúr vajkrém (7;)  Vizes zsemle ( Félegyházi Pékség ) (1;)  élelmi rost 1.8542 g; fehérje 5.702 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 0.85325 g; szénhidrát 40.605 g; telített zsírsav 4.0014 g; zsír 8.404 g; energia 262.769 kcal; energia 1098.38 kJ; koleszterin 23 mg;	Tejeskávé (1;5;7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;)  Delma margarin (7;)  Zöldpaprika élelmi rost 6.35385 g; fehérje 12.6851 g; hozzáadott cukor 8.392 g; só 0.92679 g; szénhidrát 46.0456 g; telített zsírsav 2.6678 g; zsír 7.4241 g; energia 303.12 kcal; energia 1267.3 kJ; koleszterin 10.6 mg;
<b>ebéd / A</b>	Gulyásleves (1;3;9;10;12;)  Parajos penne (1;3;6;7;10;12;)  Alma  Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;)  élelmi rost 17.4557 g; fehérje 30.042 g; hozzáadott cukor 0.007 g; só 2.17464 g; szénhidrát 122.478 g; telített zsírsav 8.2554 g; zsír 37.3644 g; energia 954.358 kcal; energia 3989.16 kJ; koleszterin 46.923 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Dínó nuggets, tepsiben sütve (1;3;6;7;9;) Tököfőzelék (1;7;12;)  Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  cukor 0.42 g; élelmi rost 10.114 g; fehérje 20.968 g; hozzáadott cukor 1.813 g; só 2.603 g; szénhidrát 83.452 g; telített zsírsav 6.257 g; zsír 32.523 g; energia 720.33 kcal; energia 3008.57 kJ; kalcium 133 mg; koleszterin 48.23 mg;	Eszterházy krémleves (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Csurgatott tészta (1;3;)  Paprikás burgonya virslivel (1;3;6;7;9;10;12;) Uborkasaláta édesítőszerrel (12;)  Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 12.711 g; fehérje 25.139 g; hozzáadott cukor 0.599 g; só 5.42 g; szénhidrát 100.499 g; telített zsírsav 5.845 g; zsír 20.947 g; energia 698.408 kcal; energia 2919.32 kJ; koleszterin 70.2 mg;	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;)  Sertésavdalt (1;3;5;6;7;8;10;12;)  Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;)  Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;)  cukor 0.046 g; élelmi rost 17.7487 g; fehérje 32.619 g; hozzáadott cukor 2.407 g; só 3.30294 g; szénhidrát 95.8232 g; telített zsírsav 5.8174 g; zsír 23.0684 g; energia 726.806 kcal; energia 3038.09 kJ; koleszterin 64.842 mg;	Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;)  Mexikói sertés ragu (1;9;10;12;)  Párolt rizs (10;12;)  élelmi rost 7.641 g; fehérje 21.089 g; hozzáadott cukor 14.585 g; só 1.954 g; szénhidrát 98.956 g; telített zsírsav 8.667 g; zsír 28.511 g; energia 740.659 kcal; energia 3095.92 kJ; koleszterin 53.52 mg;
<b>uzsonna / A</b>	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Magos szórt zsemle (1;6;7;11;)  élelmi rost 1.5145 g; fehérje 9.5704 g; só 1.3235 g; szénhidrát 29.1784 g; telített zsírsav 1.1629 g; zsír 4.9953 g; energia 200.909 kcal; energia 839.801 kJ; koleszterin 19.6 mg;	Trappista sajt (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Paradicsom élelmi rost 7.08774 g; fehérje 11.456 g; só 1.17009 g; szénhidrát 29.2922 g; telített zsírsav 4.5751 g; zsír 9.8914 g; energia 253.223 kcal; energia 1058.46 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Delma margarin (7;) Molnárika (1;3;6;7;)  élelmi rost 1.562 g; fehérje 5.74905 g; hozzáadott cukor 2.3976 g; só 0.718271 g; szénhidrát 29.8281 g; telített zsírsav 3.0067 g; zsír 8.4933 g; energia 219.795 kcal; energia 918.743 kJ; koleszterin 32.975 mg;	Sertéspárizsi (1;6;7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  Jégcsapretek élelmi rost 3.72 g; fehérje 8.82 g; só 1.2635 g; szénhidrát 30.546 g; telített zsírsav 2.51224 g; zsír 8.24 g; energia 232.357 kcal; energia 971.332 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Sajtós pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;)  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;

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 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek