

# Étlap

normál

2024.01.08. - 2024.01.14.



Nyomtatás: 2024.01.04. 7:05

Nyomtatta: Varga Márta

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

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

01.08

Citromos tea  
Tejszínes krémsajt  
Kenyér félbarna szeletelt  
Rágórépa

Gulyásleves  
Káposztás kocka  
Alma  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi

Csirkemell sonka  
Delma margarin  
Vizes zsemle ( Félegyházi  
Pékség )

#### Kedd

01.09

Forralt tej  
Sajtos kifli

Kukoricagaluska leves  
Natúr csirkemell  
Tejfölös burgonyafőzelék  
Kenyér félbarna szeletelt

Házi tojáskrém  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi  
Póréhagyma

#### Szerda

01.10

Gyümölcs tea  
Házi citromos halkrém  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi  
Jégcsapretek

Paradicsomleves  
Hentestokány  
Bulgur

Zala felvágott  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi

#### Csütörtök

01.11

Citromos tea  
Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi

Zöldséges tarhonyaleves  
Pirított csirkemáj  
Petrezselymes burgonya  
Csalamádé édesítőszerekkel

Trappista sajt  
Delma margarin  
Vizes zsemle ( Félegyházi  
Pékség )  
Kígyóuborka

#### Péntek

01.12

Tejeskávé  
Natúr vajkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

Zöldborsóleves  
Aranygaluska  
Vanília öntet

Magos rúd



## 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)

2024.01.08. - 2024.01.14.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.08	Kedd 01.09	Szerda 01.10	Csütörtök 01.11	Péntek 01.12
<b>tízórai / A</b>	Citromos tea (1;12;) Tejszínes krémsajt (7;)  Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  Rágórépa (12;) élelmi rost 3.698 g; fehérje 6.986 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.607 g; szénhidrát 42.855 g; telített zsírsav 5.3792 g; zsír 8.526 g; energia 279.051 kcal; energia 1166.88 kJ; koleszterin 28.8 mg;	Forralt tej (7;) Sajtos kifli (1;6;7;)  élelmi rost 1.22715 g; fehérje 13.2385 g; só 1.13325 g; szénhidrát 33.837 g; telített zsírsav 3.3248 g; zsír 5.953 g; energia 242.975 kcal; energia 1015.89 kJ; koleszterin 19.9 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Jégcsapretek élelmi rost 6.84574 g; fehérje 9.732 g; hozzáadott cukor 8.026 g; só 1.32494 g; szénhidrát 38.1082 g; telített zsírsav 2.4174 g; zsír 8.5934 g; energia 270.153 kcal; energia 1129.24 kJ; koleszterin 16.968 mg;	Citromos tea (1;12;) Kenőmáj (1;3;6;7;9;10;11;13;)  Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;)  élelmi rost 6.93974 g; fehérje 10.452 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.40694 g; szénhidrát 37.6472 g; telített zsírsav 3.8436 g; zsír 9.0674 g; energia 275.975 kcal; energia 1153.57 kJ; koleszterin 67.2 mg;	Tejeskávé (1;5;7;) Natúr vajkrém (7;)  Teljes kiőrlésű kenyér (1;)  Zöldpaprika élelmi rost 4.349 g; fehérje 13.745 g; hozzáadott cukor 8.392 g; só 0.97485 g; szénhidrát 52.07 g; telített zsírsav 5.6914 g; zsír 12.23 g; energia 375.035 kcal; energia 1567.98 kJ; koleszterin 33.4 mg;
<b>ebéd / A</b>	Gulyásleves (1;3;9;10;12;)  Káposztás kocka (1;3;10;)  Alma Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 18.5007 g; fehérje 27.209 g; hozzáadott cukor 4.802 g; só 1.33164 g; szénhidrát 116.03 g; telített zsírsav 5.2714 g; zsír 25.3834 g; energia 809.417 kcal; energia 3383.34 kJ; koleszterin 38.955 mg;	Kukoricagaluska leves (3;5;8;9;10;11;12;) Natúr csirkemell (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;) Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 9.963 g; fehérje 32.37 g; hozzáadott cukor 0.015 g; só 3.33 g; szénhidrát 84.126 g; telített zsírsav 4.408 g; zsír 19.083 g; energia 643.389 kcal; energia 2689.32 kJ; koleszterin 81.36 mg;	Paradicsomleves (1;3;9;10;12;)  Hentestokány (1;6;7;9;10;12;)  Bulgur (1;) élelmi rost 7.905 g; fehérje 20.818 g; hozzáadott cukor 16.795 g; só 2.685 g; szénhidrát 76.814 g; telített zsírsav 6.036 g; zsír 26.618 g; energia 621.163 kcal; energia 2596.47 kJ; koleszterin 40.811 mg;	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;)  Pirított csirkemáj (9;10;12;)  Petrezselymes burgonya (12;) Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;) élelmi rost 10.819 g; fehérje 23.46 g; hozzáadott cukor 2.5065 g; só 3.53984 g; szénhidrát 67.259 g; telített zsírsav 2.47095 g; zsír 14.2165 g; energia 497.797 kcal; energia 2080.76 kJ; koleszterin 400.23 mg;	Zöldborsóleves (1;3;10;12;)  Aranygaluska (1;3;5;6;7;8;11;)  Vanília öntet (1;3;5;6;7;8;12;) cukor 20.72 g; élelmi rost 6.225 g; fehérje 21.935 g; hozzáadott cukor 10.046 g; só 1.376 g; szénhidrát 95.025 g; telített zsírsav 27.328 g; zsír 37.59 g; energia 787.95 kcal; energia 3304.18 kJ; koleszterin 18.612 mg;
<b>uzsonna / A</b>	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;)  Vizes zsemle ( Félegyházi Pékség ) (1;) élelmi rost 1.6362 g; fehérje 9.676 g; só 1.4109 g; szénhidrát 32.22 g; telített zsírsav 1.1909 g; zsír 4.158 g; energia 205.987 kcal; energia 861.025 kJ; koleszterin 19.6 mg;	Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Póréhagyma élelmi rost 7.05264 g; fehérje 9.256 g; hozzáadott cukor 0.069 g; só 1.04781 g; szénhidrát 30.5682 g; telített zsírsav 1.0264 g; zsír 3.9674 g; energia 197.213 kcal; energia 825.073 kJ; koleszterin 97.2 mg;	Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;)  Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 6.72174 g; fehérje 8.836 g; só 1.18194 g; szénhidrát 28.2922 g; telített zsírsav 2.4507 g; zsír 8.2114 g; energia 223.483 kcal; energia 934.145 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Trappista sajt (7;) Delma margarin (7;)  Vizes zsemle ( Félegyházi Pékség ) (1;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 1.8222 g; fehérje 10.976 g; só 1.442 g; szénhidrát 31.48 g; telített zsírsav 4.6575 g; zsír 9.518 g; energia 256.709 kcal; energia 1073.04 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;)  élelmi rost 2.9805 g; fehérje 5.9986 g; só 0.440238 g; szénhidrát 21.524 g; telített zsírsav 0.874 g; zsír 6.6937 g; energia 171.15 kcal; energia 715.402 kJ;

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, szulfitek; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek