

# Étlap

normál

2024.01.15. - 2024.01.21.



Nyomtatás: 2024.01.09. 11:02

Nyomtatta: Varga Márta

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

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

01.15

Forralt tej  
Vajkrém ízesített  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi

Tárkonyos halgaluskaleves  
Dejós szórás  
Metélt főtt tészta  
Alma

Delma margarin  
Vizes zsemle ( Félegyházi  
Pékség )  
Sertés párizsi  
Zöldpaprika

#### Kedd

01.16

Citromos tea  
Házi sonkakrém  
Kenyér félbarna szeletelt  
Jégcsapretek

Daragaluska leves  
Dínó nuggets, tepsiben sütvé  
Tökfőzelék  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi

Körözött  
Kifli  
Paradicsom

#### Szerda

01.17

Kakaó  
kuglóf

Fahéjas almaleves  
Bácskai rizseshús  
Káposztasaláta  
édesítőszerrel

Sajtkrém natúr  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi  
Rágórépa

#### Csütörtök

01.18

Gyümölcs tea  
Barack lekvár  
Delma margarin  
Kenyér félbarna szeletelt

Francia hagymaleves  
Főtt virsli  
Lencsefőzelék  
Kenyér félbarna szeletelt

Libazsír  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi  
Lilahagyma

#### Péntek

01.19

Citromos tea  
Baromfi májas  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi  
Kígyóuborka

Magyaros karfiol leves  
Húsgombóc  
Paradicsommártás

Pizzás tekercs



## 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)

2024.01.15. - 2024.01.21.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.15	Kedd 01.16	Szerda 01.17	Csütörtök 01.18	Péntek 01.19
<b>tízórai / A</b>	<p>Forralt tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;)</p> <p>élelmi rost 6.72174 g; fehérje 12.856 g; só 0.84969 g; szénhidrát 39.1322 g; telített zsírsav 5.5388 g; zsír 11.7314 g; energia 314.974 kcal; energia 1316.85 kJ; koleszterin 33.4 mg;</p>	<p>Citromos tea (1;12;) Házi sonkakrém (1;3;6;7;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)</p> <p>Jégcsapretek</p> <p>élelmi rost 3.487 g; fehérje 11.041 g; hozzáadott cukor 9.05 g; só 1.722 g; szénhidrát 43.336 g; telített zsírsav 1.151 g; zsír 3.004 g; energia 246.254 kcal; energia 1029.35 kJ; koleszterin 17.535 mg;</p>	<p>Kakaó (1;5;6;7;8;) kuglóf (1;3;6;7;)</p> <p>élelmi rost 3.0559 g; fehérje 12.1045 g; hozzáadott cukor 12.987 g; só 0.290525 g; szénhidrát 47.7745 g; telített zsírsav 3.9134 g; zsír 7.6835 g; energia 310.076 kcal; energia 1296.41 kJ; koleszterin 36.65 mg;</p>	<p>Gyümölcs tea (12;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;)</p> <p>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)</p> <p>élelmi rost 3.3 g; fehérje 6.13 g; hozzáadott cukor 18.852 g; só 1.309 g; szénhidrát 52.5 g; telített zsírsav 1.1303 g; zsír 4.102 g; energia 273.368 kcal; energia 1142.68 kJ; koleszterin 0.2 mg;</p>	<p>Citromos tea (1;12;) Baromfi májas (1;3;6;7;9;10;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Kígyóborka (12;)</p> <p>élelmi rost 7.12574 g; fehérje 9.917 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 0.87794 g; szénhidrát 39.8622 g; telített zsírsav 1.2144 g; zsír 4.7074 g; energia 244.007 kcal; energia 1019.93 kJ; koleszterin 117.3 mg;</p>
<b>ebéd / A</b>	<p>Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Dejős szórás (1;5;8;11;)  Metélt főtt tészta (1;3;)  Alma</p> <p>élelmi rost 10.531 g; fehérje 24.012 g; hozzáadott cukor 20.979 g; só 1.7147 g; szénhidrát 100.316 g; telített zsírsav 3.998 g; zsír 23.368 g; energia 715.302 kcal; energia 2989.96 kJ; koleszterin 62.82 mg;</p>	<p>Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Dínó nuggets, tepsiben sütvé (1;3;6;7;9;) Tökfőzelék (1;7;12;)</p> <p>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;)</p> <p>cukor 0.42 g; élelmi rost 13.8957 g; fehérje 20.644 g; hozzáadott cukor 1.813 g; só 1.98494 g; szénhidrát 80.2042 g; telített zsírsav 6.1214 g; zsír 32.6544 g; energia 707.166 kcal; energia 2953.53 kJ; kalcium 133 mg; koleszterin 48.23 mg;</p>	<p>Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;)  Bácskai rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;)  Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;)</p> <p>élelmi rost 6.203 g; fehérje 18.403 g; hozzáadott cukor 13.986 g; só 1.43325 g; szénhidrát 89.31 g; telített zsírsav 8.9025 g; zsír 27.356 g; energia 681.677 kcal; energia 2848.34 kJ; koleszterin 57.6 mg;</p>	<p>Francia hagymaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Főtt virsli (9;10;)  Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)</p> <p>cukor 0.1 g; élelmi rost 11.921 g; fehérje 34.519 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 2.701 g; szénhidrát 82.087 g; telített zsírsav 9.744 g; zsír 29.153 g; energia 732.52 kcal; energia 3057.2 kJ; koleszterin 24 mg;</p>	<p>Magyaros karfiol leves (1;3;9;10;12;)  Húsgombóc (3;10;12;)  Paradicsommártás (1;9;12;)</p> <p>élelmi rost 4.374 g; fehérje 15.731 g; hozzáadott cukor 17.994 g; só 2.32 g; szénhidrát 55.009 g; telített zsírsav 5.52 g; zsír 22.221 g; energia 485.932 kcal; energia 2031.2 kJ; koleszterin 62.34 mg;</p>
<b>uzsonna / A</b>	<p>Delma margarin (7;) Vizes zsemle ( Félegyházi Pékség ) (1;) Sertés párizsi (6;7;9;10;) Zöldpaprika</p> <p>élelmi rost 2.0302 g; fehérje 7.856 g; só 1.4071 g; szénhidrát 31.46 g; telített zsírsav 2.46124 g; zsír 7.578 g; energia 226.545 kcal; energia 946.957 kJ; koleszterin 15.2 mg;</p>	<p>Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Kifli (1;6;7;)  Paradicsom</p> <p>élelmi rost 1.9875 g; fehérje 7.97362 g; só 1.52141 g; szénhidrát 30.4354 g; telített zsírsav 3.04659 g; zsír 6.27486 g; energia 211.12 kcal; energia 882.486 kJ; koleszterin 11.9064 mg;</p>	<p>Sajtkrém natúr (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Rágórépa (12;)</p> <p>élelmi rost 7.26174 g; fehérje 6.256 g; só 0.86394 g; szénhidrát 29.8722 g; telített zsírsav 3.5152 g; zsír 6.0114 g; energia 200.542 kcal; energia 838.705 kJ; koleszterin 19.2 mg;</p>	<p>Libazsír (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Lilahagyma (12;)</p> <p>élelmi rost 7.33174 g; fehérje 5.846 g; só 0.58669 g; szénhidrát 29.7922 g; telített zsírsav 3.05604 g; zsír 10.6514 g; energia 239.657 kcal; energia 1001.76 kJ; koleszterin 10.7 mg;</p>	<p>Pizzás tekercs (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;)</p> <p>élelmi rost 0.7905 g; fehérje 2.90875 g; só 1.13535 g; szénhidrát 14.4285 g; telített zsírsav 3.39605 g; zsír 12.86 g; energia 185.95 kcal; energia 777.374 kJ; koleszterin 10.783 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, szulfitek; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek