

# Étlap

normál

2024.01.22. - 2024.01.28.



Nyomtatás: 2024.01.16. 9:01

Nyomtatta: Varga Márta

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

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

01.22

Forralt tej  
Vajkrém ízesített  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi

Frankfurti leves  
Tejben rizs  
Kakaósztórás  
Alma

Zala felvágott  
Delma margarin  
Vizes zsemle ( Félegyházi  
Pékség )

#### Kedd

01.23

Gyümölcs tea  
Paradicsomos  
harcsapástétom 130 g  
Eurofood  
Kenyér félbarna szeletelt

Fokhagymakrémleves  
Csurgatott tészta  
Fokhagymás  
sertésaprópecsenye  
Zöldborsó főzelék  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi

Kockasajt  
Kifli  
Rágórépa

#### Szerda

01.24

Citromos tea  
Házi kolbászkrém  
Kenyér félbarna szeletelt

Magyaros zellerleves  
Bakonyi gombás  
sertéstokány  
Párolt rizs

Trappista sajt  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi  
Jégcsapretek

#### Csütörtök

01.25

Kakaó  
kakaós kalács

Húsleves tésztával  
Főtt sertéshús  
Vegyes gyümölcs mártás

Házi tojáskrém  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi  
Kígyóuborka

#### Péntek

01.26

Gyümölcs tea  
Házi vitaminos túrókrém  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi

Zöldséges bableves  
Sajt-tejföl feltét  
Főtt durum spagetti

Müzli szelet  
Alma



## 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)

2024.01.22. - 2024.01.28.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.22	Kedd 01.23	Szerda 01.24	Csütörtök 01.25	Péntek 01.26
<b>tízórai / A</b>	Forralt tej (7;) Vajkrém ízesített (7;)  Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) 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;	Gyümölcs tea (12;) Paradicsomos harcsapástétom 130 g Eurofood (4;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  cukor 0.06 g; élelmi rost 2.94 g; fehérje 8.56 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.44375 g; szénhidrát 41.45 g; telített zsírsav 1.41 g; zsír 9.752 g; energia 289.195 kcal; energia 1209.29 kJ;	Citromos tea (1;12;) Házi kolbászkrém (1;3;6;7;8;9;10;12;)  Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  élelmi rost 3.309 g; fehérje 9.603 g; hozzáadott cukor 9.046 g; só 2.041 g; szénhidrát 42.512 g; telített zsírsav 2.355 g; zsír 6.399 g; energia 268.165 kcal; energia 1120.93 kJ; koleszterin 14.97 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) kakaós kalács (1;3;5;6;7;8;)   élelmi rost 2.584 g; fehérje 14.17 g; hozzáadott cukor 12.1878 g; só 0.891756 g; szénhidrát 57.6748 g; telített zsírsav 4.43058 g; zsír 9.656 g; energia 376.016 kcal; energia 1572 kJ; koleszterin 51.8 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi vitaminos túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 7.21674 g; fehérje 8.076 g; hozzáadott cukor 8.047 g; só 0.91994 g; szénhidrát 38.8282 g; telített zsírsav 1.1464 g; zsír 2.8334 g; energia 214.669 kcal; energia 897.302 kJ; koleszterin 4.485 mg;
<b>ebéd / A</b>	Frankfurti leves (1;3;6;7;9;10;12;13;)  Tejben rizs (1;7;)  Kakaószórás (1;5;6;7;8;)  Alma  élelmi rost 8.868 g; fehérje 15.044 g; hozzáadott cukor 34.565 g; só 2.4537 g; szénhidrát 101.984 g; telített zsírsav 6.038 g; zsír 16.414 g; energia 620.943 kcal; energia 2595.76 kJ; koleszterin 26.947 mg;	Fokhagymakrémléves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csurgatott tészta (1;3;)  Fokhagymás sertésaprópecsenye (1;10;12;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 14.5397 g; fehérje 33.875 g; hozzáadott cukor 2.398 g; só 2.69394 g; szénhidrát 76.9642 g; telített zsírsav 9.8154 g; zsír 33.3614 g; energia 748.514 kcal; energia 3128.83 kJ; koleszterin 74.712 mg;	Magyaros zellerleves (1;3;6;7;9;10;12;)  Bakonyi gombás sertéstokány (1;7;9;10;12;) Párolt rizs (10;12;)  élelmi rost 5.708 g; fehérje 19.494 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 2.219 g; szénhidrát 68.517 g; telített zsírsav 8.59 g; zsír 29.085 g; energia 618.215 kcal; energia 2584.12 kJ; koleszterin 62.7 mg;	Húsleves tésztával (1;3;8;9;10;12;)  Főtt sertéshús  Vegyes gyümölcsmártás (1;3;5;6;7;8;10;12;)  cukor 5.616 g; élelmi rost 3.442 g; fehérje 19.184 g; hozzáadott cukor 12.003 g; só 1.855 g; szénhidrát 39.838 g; telített zsírsav 4.123 g; zsír 11.243 g; energia 342.432 kcal; energia 1432.08 kJ; koleszterin 59.76 mg;	Zöldséges bableves (1;3;9;12;)  Sajt-tejföl feltét (7;)  Főtt durum spagetti (1;3;)  élelmi rost 12.816 g; fehérje 28.177 g; só 2.122 g; szénhidrát 86.329 g; telített zsírsav 11.719 g; zsír 36.394 g; energia 789.86 kcal; energia 3301.61 kJ; koleszterin 65.88 mg;
<b>uzsonna / A</b>	Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;)  Vizes zsemle ( Félegyházi Pékség ) (1;)  élelmi rost 1.6362 g; fehérje 8.356 g; só 1.4505 g; szénhidrát 30.94 g; telített zsírsav 2.5413 g; zsír 7.858 g; energia 228.997 kcal; energia 957.205 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;)  Rágórépa (12;)  élelmi rost 2.055 g; fehérje 7.613 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.9825 g; szénhidrát 30.67 g; telített zsírsav 1.1606 g; zsír 2.275 g; energia 175.711 kcal; energia 734.92 kJ; koleszterin 7.84999 mg;	Trappista sajt (7;) Delma margarin (7;)  Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Jégcsapretek élelmi rost 6.72174 g; fehérje 11.476 g; só 1.17494 g; szénhidrát 29.0182 g; telített zsírsav 4.5729 g; zsír 9.8714 g; energia 251.665 kcal; energia 1051.95 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Kígyóborka (12;)  élelmi rost 7.07974 g; fehérje 9.302 g; hozzáadott cukor 0.069 g; só 1.05344 g; szénhidrát 30.4672 g; telített zsírsav 1.0264 g; zsír 3.9664 g; energia 196.983 kcal; energia 824.112 kJ; koleszterin 97.2 mg;	Müzli szelet (1;5;6;7;8;11;12;) Alma  élelmi rost 4.44 g; fehérje 1.68 g; hozzáadott cukor 4 g; só 0.0877 g; szénhidrát 20 g; telített zsírsav 1.2 g; zsír 3.28 g; energia 118.508 kcal; energia 495.377 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, szulfitok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek