

# Étlap

normál

2024.02.12. - 2024.02.18.



Nyomtatás: 2024.02.06. 7:38

Nyomtatta: Varga Márta

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

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

02.12

Citromos tea  
Vitaminos sajtkrém  
besameles\*  
Vizes zsemle ( Félegyházi  
Pékség )

Sertésraguleves  
Tejbedara  
Kakaósztórás

Gépsonka  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi

#### Kedd

02.13

Gyümölcs tea  
Házi tojáskrém  
Kenyér félbarna szeletelt

Tarhonya leves  
Halvagdalt  
Finomfőzelék  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi

Trappista sajt  
Delma margarin  
Kenyér félbarna szeletelt  
Zöldpaprika

#### Szerda

02.14

Forralt tej  
Foszlós kalács

Daragaluska leves  
Savanyú vetrece  
Bulgur

Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi  
Jégcsapretek

#### Csütörtök

02.15

Citromos tea  
Házi meggyes túrókrém  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi

Magyaros zellerleves  
Csirke nuggets, tepsiben  
sütve  
Lencsefőzelék  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi

Olasz  
Delma margarin  
Kenyér félbarna szeletelt  
Rágórépa

#### Péntek

02.16

Tejeskávé  
Natúr vajkrém  
Kifli teljeskiőrlésű 50g  
Félegyházi

Gombakrémleves  
Pirított olajosmag levesbetét  
Mac and cheese

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)

2024.02.12. - 2024.02.18.

Étkezés / Menü	Hétfő 02.12	Kedd 02.13	Szerda 02.14	Csütörtök 02.15	Péntek 02.16
<b>tízórai / A</b>	Citromos tea (1;12;) Vitaminos sajtkrém besameles* (1;3;6;7;9;10;12;) Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;) élelmi rost 2.0052 g; fehérje 9.373 g; hozzáadott cukor 9.05 g; só 1.4055 g; szénhidrát 41.948 g; telített zsírsav 3.249 g; zsír 5.525 g; energia 257.084 kcal; energia 1074.61 kJ; koleszterin 15.68 mg;	Gyümölcs tea (12;) Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.112 g; fehérje 9.436 g; hozzáadott cukor 8.061 g; só 1.665 g; szénhidrát 41.555 g; telített zsírsav 1.162 g; zsír 3.817 g; energia 241.012 kcal; energia 1008.17 kJ; koleszterin 97.2 mg;	Forralt tej (7;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) élelmi rost 1.98 g; fehérje 13.874 g; hozzáadott cukor 4.1958 g; só 0.890756 g; szénhidrát 49.5148 g; telített zsírsav 4.22558 g; zsír 9.309 g; energia 338.89 kcal; energia 1416.81 kJ; koleszterin 51.8 mg;	Citromos tea (1;12;) Házi meggyes túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) élelmi rost 7.06574 g; fehérje 7.899 g; hozzáadott cukor 12.542 g; só 0.79394 g; szénhidrát 43.1182 g; telített zsírsav 1.1244 g; zsír 2.7964 g; energia 231.337 kcal; energia 966.967 kJ; koleszterin 4.4 mg;	Tejeskávé (1;5;7;) Natúr vajkrém (7;) Kifli teljeskiőrlésű 50g Félégyházi (1;) élelmi rost 5.95985 g; fehérje 12.7851 g; hozzáadott cukor 8.392 g; só 0.82794 g; szénhidrát 45.8056 g; telített zsírsav 5.5839 g; zsír 11.8641 g; energia 342.707 kcal; energia 1432.78 kJ; koleszterin 33.4 mg;
<b>ebéd / A</b>	Sertésraguleves (1;9;10;12;) Tejbedara (1;7;) Kakaószórás (1;5;6;7;8;) élelmi rost 5.374 g; fehérje 21.041 g; hozzáadott cukor 33.976 g; só 1.261 g; szénhidrát 74.43 g; telített zsírsav 7.224 g; zsír 20.888 g; energia 573.014 kcal; energia 2395.5 kJ; koleszterin 41.827 mg;	Tarhonya leves (1;3;6;7;9;10;12;) Halvagdalt (1;3;4;5;6;7;8;10;12;) Finomfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) élelmi rost 16.6917 g; fehérje 31.355 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 3.84294 g; szénhidrát 102.303 g; telített zsírsav 3.2444 g; zsír 18.6214 g; energia 710.128 kcal; energia 2968.38 kJ; koleszterin 62.139 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Savanyú vetreце (1;3;6;7;8;9;10;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 9.572 g; fehérje 23.715 g; hozzáadott cukor 1.214 g; só 2.185 g; szénhidrát 60.002 g; telített zsírsav 10.705 g; zsír 35.595 g; energia 646.928 kcal; energia 2704.16 kJ; koleszterin 99.29 mg;	Magyaros zellerleves (1;3;6;7;9;10;12;) Csirke nuggets, tepsiben sütve (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;13;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) élelmi rost 17.3877 g; fehérje 36.287 g; hozzáadott cukor 1.208 g; só 2.28094 g; szénhidrát 90.4642 g; telített zsírsav 5.1684 g; zsír 28.1594 g; energia 766.14 kcal; energia 3202.46 kJ; koleszterin 23.88 mg;	Gombakrémleves (1;7;10;12;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Mac and cheese (1;3;5;6;7;8;10;12;) élelmi rost 5.726 g; fehérje 28.025 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 1.898 g; szénhidrát 69.042 g; telített zsírsav 12.014 g; zsír 33.151 g; energia 689.971 kcal; energia 2884.21 kJ; koleszterin 55.997 mg;
<b>uzsonna / A</b>	Gépsonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) élelmi rost 6.72174 g; fehérje 10.236 g; só 0.90444 g; szénhidrát 28.2522 g; telített zsírsav 1.4807 g; zsír 5.6514 g; energia 205.799 kcal; energia 860.225 kJ; koleszterin 17.2 mg;	Trappista sajt (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 3.334 g; fehérje 11.82 g; só 1.7866 g; szénhidrát 32.34 g; telített zsírsav 4.7025 g; zsír 9.78 g; energia 265.925 kcal; energia 1111.57 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Kenőmájas (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Jégcsapretek élelmi rost 6.72174 g; fehérje 10.546 g; só 1.41494 g; szénhidrát 28.7482 g; telített zsírsav 3.8496 g; zsír 9.0614 g; energia 239.516 kcal; energia 1001.17 kJ; koleszterin 67.2 mg;	Olasz (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Rágórépa (12;) élelmi rost 3.48 g; fehérje 8.92 g; só 2.172 g; szénhidrát 32.6 g; telített zsírsav 3.4363 g; zsír 10.3 g; energia 260.991 kcal; energia 1091.4 kJ; koleszterin 16.8 mg;	Sajtos 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, szulfitek; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek