

Étlap

normál

2024.06.10. - 2024.06.16.



Nyomtatás: 2024.06.04. 7:31

Nyomtatta: Varga Márta

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

06.10

Citromos tea
Sajtkrém natúr
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi

Májgaluskaleves
Tejbedara
Kakaósztórás
Alma

Soproni felvágott
Delma margarin
Vizes zsemle (Félegyházi
Pékség)

Kedd

06.11

Gyümölcs tea
Tavaszi felvágott
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi
Zöldpaprika
Delma margarin

Tarhonya leves
Sertés aprópecsenye
Tejfölös zöldbabfőzelék
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi

Parasztkolbász
Delma margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Félegyházi

Szerda

06.12

Tejeskávé
Sajtos kifli

Vajasgaluska leves
Sertés paprikás
Durum tészta köret

Sajtszelet
Delma margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi
Rágórépa

Csütörtök

06.13

Gyümölcs tea
Főtt tojás
Delma margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi
Rágórépa

Magyaros zöldségleves
Zöldséges rizseshús
Uborkasaláta
édesítőszerrel

Kockasajt
Kifli

Péntek

06.14

Forralt tej
Barack lekvár
Delma margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi

Paradicsomleves
Rántott panírozott halrúd
Petrezselymes burgonya
Vitamin saláta

Magos rúd
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)

2024.06.10. - 2024.06.16.

Étkezés / Menü	Hétfő 06.10	Kedd 06.11	Szerda 06.12	Csütörtök 06.13	Péntek 06.14
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Sajtkrém natúr (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 6.93974 g; fehérje 6.242 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 0.83194 g; szénhidrát 38.1772 g; telített zsírsav 3.5012 g; zsír 5.9974 g; energia 233.423 kcal; energia 975.698 kJ; koleszterin 19.2 mg;	Gyümölcs tea (12;) Tavaszi felvágott (1;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Zöldpaprika Delma margarin (7;) élelmi rost 7.27034 g; fehérje 8.034 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.05414 g; szénhidrát 37.4262 g; telített zsírsav 2.09616 g; zsír 7.2174 g; energia 248.304 kcal; energia 1037.89 kJ; koleszterin 12.2 mg;	Tejeskávé (1;5;7;) Sajtos kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.46215 g; fehérje 13.3835 g; hozzáadott cukor 8.392 g; só 1.13825 g; szénhidrát 44.367 g; telített zsírsav 3.3418 g; zsír 6.043 g; energia 286.692 kcal; energia 1198.63 kJ; koleszterin 19.9 mg;	Gyümölcs tea (12;) Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Rágórépa (12;) élelmi rost 7.26174 g; fehérje 13.966 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 0.92994 g; szénhidrát 37.8322 g; telített zsírsav 2.8747 g; zsír 11.4734 g; energia 316.086 kcal; energia 1323.72 kJ; koleszterin 270.2 mg;	Forralt tej (7;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 7.08174 g; fehérje 12.596 g; hozzáadott cukor 10.86 g; só 0.95594 g; szénhidrát 51.6722 g; telített zsírsav 2.6227 g; zsír 7.2314 g; energia 323.987 kcal; energia 1354.52 kJ; koleszterin 10.6 mg;
ebéd / A	Májgaluskaleves (1;3;7;9;10;12;) Tejbedara (1;7;) Kakaószórás (1;5;6;7;8;) Alma élelmi rost 10.085 g; fehérje 24.007 g; hozzáadott cukor 36.048 g; só 3.1007 g; szénhidrát 107.109 g; telített zsírsav 9.74 g; zsír 20.953 g; energia 722.074 kcal; energia 3018.56 kJ; koleszterin 13.267 mg;	Tarhonya leves (1;3;6;7;9;10;12;) Sertés aprópecsenye (1;10;12;) Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 12.7177 g; fehérje 27.441 g; hozzáadott cukor 2.398 g; só 2.59094 g; szénhidrát 73.5152 g; telített zsírsav 10.1564 g; zsír 36.5444 g; energia 738.344 kcal; energia 3086.25 kJ; koleszterin 62.535 mg;	Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12;) Sertés paprikás (1;7;9;10;12;) Durum tészta köret (1;3;) élelmi rost 6.093 g; fehérje 26.753 g; hozzáadott cukor 0.015 g; só 2.159 g; szénhidrát 74.411 g; telített zsírsav 10.587 g; zsír 38.531 g; energia 756.666 kcal; energia 3162.87 kJ; koleszterin 84.701 mg;	Magyaros zöldségleves (1;3;9;10;12;) Zöldséges rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;13;) Uborkasaláta édesítőszerrel (12;) élelmi rost 7.659 g; fehérje 19.429 g; hozzáadott cukor 0.015 g; só 2.537 g; szénhidrát 76.857 g; telített zsírsav 5.904 g; zsír 23.224 g; energia 598.134 kcal; energia 2500.17 kJ; koleszterin 36.72 mg;	Paradicsomleves (1;3;9;10;12;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Petrezselymes burgonya (12;) Vitamin saláta (12;) cukor 0.7 g; élelmi rost 7.077 g; fehérje 22.772 g; hozzáadott cukor 16.795 g; só 3.898 g; szénhidrát 100.968 g; telített zsírsav 2.301 g; zsír 22.064 g; energia 700.585 kcal; energia 2928.42 kJ;
uzsonna / A	Soproni felvágott (1;3;6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Vizes zsemle (Félegyházi Pékség) (1;) élelmi rost 1.6362 g; fehérje 8.496 g; só 1.5105 g; szénhidrát 30.86 g; telített zsírsav 2.4993 g; zsír 7.678 g; energia 227.603 kcal; energia 951.409 kJ; koleszterin 19.6 mg;	Parasztkolbász (6;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű zsemle Félegyházi (1;) élelmi rost 5.72485 g; fehérje 8.5001 g; só 1.25706 g; szénhidrát 24.3606 g; telített zsírsav 2.7268 g; zsír 9.0891 g; energia 214.266 kcal; energia 895.628 kJ; koleszterin 13.85 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Rágórépa (12;) élelmi rost 7.26174 g; fehérje 11.396 g; só 1.19894 g; szénhidrát 29.6122 g; telített zsírsav 4.5809 g; zsír 9.8914 g; energia 255.243 kcal; energia 1067.35 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 7.473 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.9505 g; szénhidrát 29.55 g; telített zsírsav 1.1466 g; zsír 2.235 g; energia 169.311 kcal; energia 707.72 kJ; koleszterin 7.84999 mg;	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;) Alma élelmi rost 5.7405 g; fehérje 6.4786 g; só 0.451937 g; szénhidrát 29.924 g; telített zsírsav 0.874 g; zsír 7.1737 g; energia 212.898 kcal; energia 889.899 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, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek