

Étlap

normál

2025.01.06. - 2025.01.12.



Nyomtatás: 2024.12.31. 10:39

Nyomtatta: Varga Márta

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

01.06

Gyümölcs tea
Sajtkrém natúr
Kenyér félbarna szeletelt

Gulyásleves
Káposztás kocka
Alma
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi

Csirkemell sonka
Delma margarin
Vizes zsemle (Félegyházi
Pékség)

Kedd

01.07

Forralt tej
Sajtos kifli

Vajasgaluska leves
Sertésvagdalt
Tejfölös burgonyafőzelék
Kenyér félbarna szeletelt

Sertés párizsi
Delma margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi
Póréahagyma

Szerda

01.08

Gyümölcs tea
Házi citromos halkrém
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi
Jégcsapretek

Paradicsomleves
Hentestokány
Bulgur

Zala felvágott
Delma margarin
Burgonyás kenyér

Csütörtök

01.09

Gyümölcs tea
Kenőmájas
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi

Zöldséges tarhonyaleves
Pirított csirkemáj
Petrezselymes burgonya
Csalamádé édesítőszerekkel

Sajtszelet
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Kígyóuborka

Péntek

01.10

Tejeskávé
Natúr vajkrém
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi
Zöldpaprika

Eszterházy krémleves
Pirított olajosmag levesbetét
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)

2025.01.06. - 2025.01.12.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.06	Kedd 01.07	Szerda 01.08	Csütörtök 01.09	Péntek 01.10
tízórai / A	Gyümölcs tea (12;) Sajtkrém natúr (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.94 g; fehérje 6.45 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.45 g; szénhidrát 40.18 g; telített zsírsav 3.6368 g; zsír 5.842 g; energia 240.523 kcal; energia 1005.39 kJ; koleszterin 19.2 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;	Gyümölcs tea (12;) Kenőmáj (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 6.72174 g; fehérje 10.336 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.40694 g; szénhidrát 36.4022 g; telített zsírsav 3.8436 g; zsír 9.0434 g; energia 269.911 kcal; energia 1128.22 kJ; koleszterin 67.2 mg;	Tejeskávé (1;5;7;) Natúr vajkrém (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.35074 g; fehérje 13.241 g; hozzáadott cukor 8.392 g; só 0.85629 g; szénhidrát 50.2622 g; telített zsírsav 5.5558 g; zsír 11.8814 g; energia 362.609 kcal; energia 1515.96 kJ; koleszterin 33.4 mg;
ebéd / A	Gulyásleves (1;3;9;10;12;) Káposztás kocka (1;3;) Alma Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 18.9607 g; fehérje 27.242 g; hozzáadott cukor 4.802 g; só 1.48064 g; szénhidrát 120.815 g; telített zsírsav 5.0384 g; zsír 24.5444 g; energia 821.276 kcal; energia 3432.9 kJ; koleszterin 34.625 mg;	Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12;) Sertésvagdalt (1;3;5;6;7;8;10;12;) Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) cukor 0.046 g; élelmi rost 11.114 g; fehérje 27.608 g; hozzáadott cukor 0.015 g; só 4.053 g; szénhidrát 106.614 g; telített zsírsav 9.062 g; zsír 30.266 g; energia 816.947 kcal; energia 3414.83 kJ; koleszterin 101.681 mg;	Paradicsomleves (1;3;9;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;	Eszterházy krémleves (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Aranygaluska (1;3;5;6;7;8;11;) Vanília öntet (1;3;5;6;7;8;12;) cukor 20.72 g; élelmi rost 6.48 g; fehérje 22.874 g; hozzáadott cukor 10.04 g; só 1.844 g; szénhidrát 93.451 g; telített zsírsav 29.701 g; zsír 46.888 g; energia 869.638 kcal; energia 3645.63 kJ; koleszterin 17.532 mg;
uzsonna / A	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;	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Póréhagyma élelmi rost 6.88064 g; fehérje 8.25 g; só 1.13782 g; szénhidrát 28.6532 g; telített zsírsav 2.37064 g; zsír 7.8924 g; energia 219.695 kcal; energia 918.306 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Burgonyás kenyér (1;6;7;) élelmi rost 2.4 g; fehérje 9.766 g; só 1.78562 g; szénhidrát 29.95 g; telített zsírsav 2.5263 g; zsír 8.4961 g; energia 236.623 kcal; energia 989.071 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 3.126 g; fehérje 11.78 g; só 1.7915 g; szénhidrát 32.08 g; telített zsírsav 4.7025 g; zsír 9.74 g; energia 264.359 kcal; energia 1105.02 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, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek