

Étlap

normál

2024.09.30. - 2024.10.06.



Nyomtatás: 2024.09.25. 5:50

Nyomtatta: Varga Márta

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

09.30

Forralt tej
Kifli
Delma margarin

Zöldséges bableves
Bácskai rizseshús
Ecetes cékla
édesítőszerekkel

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi
Paradicsom

Kedd

10.01

Gyümölcs tea
Sajtkrém natúr
Kenyér félbarna szeletelt

Eresztett tojás leves
Fokhagymás sertéssült
Finomfőzelék
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi

Zala felvágott
Delma margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi
Lilahagyma

Szerda

10.02

Kakaó
Foszlós kalács

Tárkonyos halgaluskaleves
Káposztás kocka

Csemege kolbász
Delma margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi
Kígyóuborka

Csütörtök

10.03

Forralt tej
Barack lekvár
Delma margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi

Zöldségleves
Sertés paprikás
Bulgur
Alma

Sajtszelet
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Rágórépa

Péntek

10.04

Gyümölcs tea
Körözött
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi
Zöldpaprika

Tejfőlös karalábé leves
Aranygaluska
Vanília öntet

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)

2024.09.30. - 2024.10.06.

Étkezés / Menü	Hétfő 09.30	Kedd 10.01	Szerda 10.02	Csütörtök 10.03	Péntek 10.04
tízórai / A	<p>Forralt tej (7;) Kifli (1;6;7;) Delma margarin (7;)</p> <p>élelmi rost 1.515 g; fehérje 11.66 g; só 1.1525 g; szénhidrát 39.14 g; telített zsírsav 2.7033 g; zsír 6.85 g; energia 266.055 kcal; energia 1112.37 kJ; koleszterin 10.6 mg;</p>	<p>Gyümölcs tea (12;) Sajtkrém natúr (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)</p> <p>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;</p>	<p>Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;)</p> <p>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;</p>	<p>Forralt tej (7;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;)</p> <p>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;)</p> <p>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;</p>	<p>Gyümölcs tea (12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Zöldpaprika</p> <p>élelmi rost 7.22224 g; fehérje 8.87962 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.3143 g; szénhidrát 38.0476 g; telített zsírsav 2.95779 g; zsír 6.67826 g; energia 249.289 kcal; energia 1042.02 kJ; koleszterin 11.9064 mg;</p>
ebéd / A	<p>Zöldséges bableves (1;3;9;12;) Bácskai rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;) Ecetes cékla édesítőszerrel (12;)</p> <p>élelmi rost 13.445 g; fehérje 25.652 g; hozzáadott cukor 3.996 g; só 2.13978 g; szénhidrát 93.168 g; telített zsírsav 6.624 g; zsír 25.687 g; energia 711.185 kcal; energia 2972.73 kJ; koleszterin 52.68 mg;</p>	<p>Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Fokhagymás sertéssült (1;12;) Finomfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;)</p> <p>élelmi rost 13.7887 g; fehérje 35.391 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 3.00394 g; szénhidrát 68.8032 g; telített zsírsav 5.4124 g; zsír 28.6094 g; energia 678.85 kcal; energia 2837.64 kJ; koleszterin 130.834 mg;</p>	<p>Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Káposztás kocka (1;3;)</p> <p>élelmi rost 8.916 g; fehérje 21.873 g; hozzáadott cukor 4.795 g; só 1.184 g; szénhidrát 79.428 g; telített zsírsav 4.344 g; zsír 21.363 g; energia 604.281 kcal; energia 2525.89 kJ; koleszterin 62.82 mg;</p>	<p>Zöldségleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sertés paprikás (1;7;9;12;) Bulgur (1;) Alma</p> <p>élelmi rost 12.041 g; fehérje 22.86 g; só 2.0887 g; szénhidrát 64.754 g; telített zsírsav 9.618 g; zsír 35.506 g; energia 663.585 kcal; energia 2773.78 kJ; koleszterin 59.76 mg;</p>	<p>Tejfőlös karalábé leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Aranygaluska (1;3;5;6;7;8;11;) Vanília öntet (1;3;5;6;7;8;12;)</p> <p>cukor 20.72 g; élelmi rost 4.063 g; fehérje 19.193 g; hozzáadott cukor 9.441 g; só 1.774 g; szénhidrát 89.83 g; telített zsírsav 28.713 g; zsír 39.202 g; energia 770.424 kcal; energia 3230.9 kJ; koleszterin 27.612 mg;</p>
uzsonna / A	<p>Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Paradicsom</p> <p>élelmi rost 7.08774 g; fehérje 10.526 g; só 1.41009 g; szénhidrát 29.0222 g; telített zsírsav 3.8518 g; zsír 9.0814 g; energia 241.074 kcal; energia 1007.69 kJ; koleszterin 67.2 mg;</p>	<p>Zala felvágott Delma margarin (7;)</p> <p>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Lilahagyma (12;)</p> <p>élelmi rost 7.33174 g; fehérje 9.076 g; só 1.18644 g; szénhidrát 29.9522 g; telített zsírsav 2.4507 g; zsír 8.2314 g; energia 231.405 kcal; energia 967.233 kJ; koleszterin 15.2 mg;</p>	<p>Csemege kolbász (6;) Delma margarin (7;)</p> <p>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Kígyóuborka (12;)</p> <p>élelmi rost 6.90774 g; fehérje 8.736 g; só 0.688755 g; szénhidrát 28.5122 g; telített zsírsav 2.6447 g; zsír 10.5364 g; energia 247.621 kcal; energia 1035.5 kJ; koleszterin 0.2 mg;</p>	<p>Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;)</p> <p>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)</p> <p>Rágórépa (12;)</p> <p>élelmi rost 3.48 g; fehérje 11.72 g; só 1.817 g; szénhidrát 32.86 g; telített zsírsav 4.7165 g; zsír 9.76 g; energia 268.407 kcal; energia 1122.39 kJ; koleszterin 20.2 mg;</p>	<p>Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;) Alma</p> <p>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;</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, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek