

Étlap

normál

2024.10.14. - 2024.10.20.



Nyomtatás: 2024.10.08. 8:41

Nyomtatta: Varga Márta

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

10.14

Gyümölcs tea
Kenőmájás
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi
Kígyóuborka

Sütőtökrémleves
Hántolt napraforgómag
Zöldborsós sertésragu
Bulgur

Olasz
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Kedd

10.15

Forralt tej
Virágméz
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Magyaros gombaleves
Csirkepörkölt
Tejfölös burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Magyaros túrókrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Félegyházi
Zöldpaprika

Szerda

10.16

Kakaó
Foszlós kalács

Tejfölös zöldbaleves
Rántott panírozott halrúd
Petrezselymes pároltrisz
Csalamádé édesítőszerrel

Kockasajt
Kifli teljes kiőrlésű
Rágórépa

Csütörtök

10.17

Citromos tea
Tavaszi felvágott
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Csontleves tésztával
Lecsós sertésragu
Petrezselymes burgonya
Körte

Főtt tojás
Delma margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi

Péntek

10.18

Gyümölcs tea
Sajtkrém natúr
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi
Zöldpaprika

Tavaszi zöldségleves
Parajos ricottás szósz
Főtt penne tészta

Sajtos percc



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)

2024.10.14. - 2024.10.20.

Étkezés / Menü	Hétfő 10.14	Kedd 10.15	Szerda 10.16	Csütörtök 10.17	Péntek 10.18
tízórai / A	Gyümölcs tea (12;) Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Kígyóborka (12;) élelmi rost 6.90774 g; fehérje 10.536 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.41344 g; szénhidrát 36.7422 g; telített zsírsav 3.8436 g; zsír 9.0634 g; energia 272.263 kcal; energia 1138.05 kJ; koleszterin 67.2 mg;	Forralt tej (7;) Virágméz Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.94 g; fehérje 12.92 g; hozzáadott cukor 16.2 g; só 1.5687 g; szénhidrát 58.22 g; telített zsírsav 2.7583 g; zsír 7.1 g; energia 350.065 kcal; energia 1463.53 kJ; koleszterin 10.6 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) 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;	Citromos tea (1;12;) Tavaszi felvágott (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.158 g; fehérje 6.166 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.755 g; szénhidrát 40.845 g; telített zsírsav 1.1303 g; zsír 4.126 g; energia 226.914 kcal; energia 948.501 kJ; koleszterin 0.2 mg;	Gyümölcs tea (12;) Sajtkrém natúr (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.11574 g; fehérje 6.366 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 0.83354 g; szénhidrát 37.5322 g; telített zsírsav 3.5012 g; zsír 6.0334 g; energia 231.277 kcal; energia 966.732 kJ; koleszterin 19.2 mg;
ebéd / A	Sütőtökrémleves (1;6;7;8;10;12;) Hántolt napraforgómag (8;11;12;) Zöldborsós sertésragu (1;10;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 9.804 g; fehérje 25.012 g; hozzáadott cukor 3.602 g; só 1.9285 g; szénhidrát 69.877 g; telített zsírsav 9.1979 g; zsír 36.594 g; energia 700.854 kcal; energia 2929.58 kJ; koleszterin 52.8 mg;	Magyaros gombaleves (1;3;6;7;9;10;12;) Csirkepörkölt (1;9;12;) Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 10.367 g; fehérje 29.206 g; hozzáadott cukor 0.003 g; só 2.542 g; szénhidrát 70.607 g; telített zsírsav 5.505 g; zsír 25.934 g; energia 638.241 kcal; energia 2667.88 kJ; koleszterin 79.2 mg;	Tejfölös zöldbableves (1;3;7;12;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Petrezselymes párolt rizs (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;) cukor 0.7 g; élelmi rost 4.551 g; fehérje 23.937 g; hozzáadott cukor 4.3105 g; só 5.02384 g; szénhidrát 100.417 g; telített zsírsav 4.32195 g; zsír 25.7125 g; energia 733.029 kcal; energia 3064.05 kJ; koleszterin 22.68 mg;	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12;) Leccsós sertésragu (1;3;6;7;9;10;12;) Petrezselymes burgonya (12;) Körte élelmi rost 12.743 g; fehérje 19.314 g; hozzáadott cukor 0.018 g; só 1.8309 g; szénhidrát 73.855 g; telített zsírsav 6.604 g; zsír 25.721 g; energia 611.805 kcal; energia 2557.33 kJ; koleszterin 41.85 mg;	Tavaszi zöldségleves (1;3;6;7;9;10;12;) Parajos ricottás szósz (1;5;6;7;8;12;) Főtt penne tészta (1;3;) élelmi rost 7.383 g; fehérje 16.843 g; hozzáadott cukor 0.032 g; só 1.512 g; szénhidrát 77.84 g; telített zsírsav 12.666 g; zsír 31.437 g; energia 661.514 kcal; energia 2765.1 kJ; koleszterin 23.4 mg;
uzsonna / A	Olasz (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.94 g; fehérje 8.78 g; só 2.14 g; szénhidrát 31.48 g; telített zsírsav 3.4223 g; zsír 10.26 g; energia 254.591 kcal; energia 1064.2 kJ; koleszterin 16.8 mg;	Magyaros túrókrém (7;10;12;) Teljes kiőrlésű zsemle Félegyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 6.23785 g; fehérje 9.2101 g; só 0.96879 g; szénhidrát 26.1646 g; telített zsírsav 2.3545 g; zsír 6.4231 g; energia 200.263 kcal; energia 837.088 kJ; koleszterin 7.746 mg;	Kockasajt (7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) Rágórépa (12;) élelmi rost 6.26485 g; fehérje 8.2531 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.75019 g; szénhidrát 26.4456 g; telített zsírsav 1.1081 g; zsír 2.6991 g; energia 165.141 kcal; energia 690.735 kJ; koleszterin 7.84999 mg;	Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 6.72174 g; fehérje 9.766 g; só 0.78994 g; szénhidrát 28.3522 g; telített zsírsav 1.9277 g; zsír 7.8314 g; energia 224.026 kcal; energia 936.413 kJ; koleszterin 135.2 mg;	Sajtos perec (1;3;7;8;11;) cukor 5.6 g; élelmi rost 1.25 g; fehérje 4.5 g; só 0.0005 g; szénhidrát 28.3 g; telített zsírsav 2.3 g; zsír 5.5 g; energia 190 kcal; energia 795 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 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek