

Étlap

normál

2025.02.10. - 2025.02.16.



Nyomtatás: 2025.02.05. 11:09

Nyomtatta: Varga Márta

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

02.10

Gyümölcs tea
Vitaminos sajtkrém *
Vizes zsemle (Félegyházi
Pékség)

Kókuszos-zöldségescsirke-
gu leves
Metélt főtt tészta
Mák szórás
Alma

Gépsonka
Delma margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi

Kedd

02.11

Gyümölcs tea
Kenőmájás
Kenyér félbarna szeletelt

Tarhonya leves
Füstölt főtt tarja
Lencsefőzelék
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi

Sajtszelet
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Zöldpaprika

Szerda

02.12

Forralt tej
Briós

Daragaluska leves
Savanyú vetrece
Párolt rizs

Paprikás szalámi
Delma margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi
Jégcsapretek

Csütörtök

02.13

Gyümölcsjoghurt poharas
Kifli teljes kiőrlésű

Magyaros zellerleves
Főtt penne tészta
Sajt-tejföl feltét

Olasz
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Kígyóuborka

Péntek

02.14

Tejeskávé
Natúr vajkrém
Kifli teljes kiőrlésű
Zöldpaprika

Gombakrémleves
Pirított napraforgómag
Sült csirkecomb filé
Petrezselymes burgonya
Csemege uborka édesítő
szerekkel

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)

2025.02.10. - 2025.02.16.

Étkezés / Menü	Hétfő 02.10	Kedd 02.11	Szerda 02.12	Csütörtök 02.13	Péntek 02.14
tízórai / A	Gyümölcs tea (12;) Vitaminos sajtkrém * (1;3;6;7;9;10;12;) Vizes zsemle (Félégyházi Pékség) (1;) cukor 8.649 g; élelmi rost 1.7262 g; fehérje 9.24 g; hozzáadott cukor 0.059 g; só 1.4055 g; szénhidrát 40.56 g; telített zsírsav 3.175 g; zsír 5.396 g; energia 249.425 kcal; energia 1042.6 kJ; koleszterin 15.68 mg;	Gyümölcs tea (12;) Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) cukor 8.112 g; élelmi rost 2.94 g; fehérje 10.66 g; hozzáadott cukor 0 g; só 2.025 g; szénhidrát 39.65 g; telített zsírsav 3.9792 g; zsír 8.912 g; energia 283.075 kcal; energia 1183.26 kJ; koleszterin 67.2 mg;	Forralt tej (7;) Briós (1;3;6;7;) cukor 16.9 g; élelmi rost 1.485 g; fehérje 11.3055 g; hozzáadott cukor 0 g; só 0.734355 g; szénhidrát 43.5811 g; telített zsírsav 3.9482 g; zsír 7.73175 g; energia 289.49 kcal; energia 1214.23 kJ; koleszterin 41.45 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) cukor 22 g; élelmi rost 6.11485 g; fehérje 10.9301 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.04502 g; szénhidrát 46.7256 g; telített zsírsav 3.1989 g; zsír 6.5641 g; energia 292.23 kcal; energia 1221.13 kJ; koleszterin 19.52 mg;	Tejeskávé (1;5;7;) Natúr vajkrém (7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) Zöldpaprika cukor 18.672 g; élelmi rost 6.35385 g; fehérje 12.1651 g; hozzáadott cukor 0 g; só 0.82954 g; szénhidrát 45.1856 g; telített zsírsav 5.9759 g; zsír 11.9041 g; energia 337.707 kcal; energia 1415.86 kJ; koleszterin 33.4 mg;
ebéd / A		Tarhonya leves (1;3;6;7;9;10;12;) Füstölt főtt tarja (6;7;9;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) cukor 3.129 g; élelmi rost 15.9827 g; fehérje 33.755 g; hozzáadott cukor 0 g; só 3.68094 g; szénhidrát 90.6662 g; telített zsírsav 6.2994 g; zsír 24.0964 g; energia 719.023 kcal; energia 3005.5 kJ; koleszterin 56.075 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Savanyú vetreце (1;3;6;7;8;9;10;12;) Párolt rizs (10;12;) cukor 4.09 g; élelmi rost 5.018 g; fehérje 22.787 g; hozzáadott cukor 0.015 g; só 2.092 g; szénhidrát 76.988 g; telített zsírsav 10.793 g; zsír 35.704 g; energia 724.734 kcal; energia 3030.6 kJ; koleszterin 99.29 mg;	Magyaros zellerleves (1;3;6;7;9;10;12;) Főtt penne tészta (1;3;) Sajt-tejföl feltét (7;) cukor 3.248 g; élelmi rost 6.38 g; fehérje 22.182 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 2.269 g; szénhidrát 71.614 g; telített zsírsav 10.972 g; zsír 30.284 g; energia 652.254 kcal; energia 2726.42 kJ; koleszterin 65.88 mg;	Gombakrémleves (1;7;12;) Pirított napraforgómag (8;11;12;) Sült csirkecomb filé (1;3;6;7;9;10;12;) Petrezselymes burgonya (12;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) cukor 3.055 g; élelmi rost 9.365 g; fehérje 34.101 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 2.886 g; szénhidrát 61.419 g; telített zsírsav 5.608 g; zsír 30.255 g; energia 663.384 kcal; energia 2773.41 kJ; koleszterin 78.15 mg;
ebéd / D	Kókuszos-zöldségescsirkeragu leves (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;) Metélt főtt tészta (1;3;) Mák szórás Alma cukor 33.632 g; élelmi rost 10.101 g; fehérje 23.067 g; hozzáadott cukor 0 g; só 1.4607 g; szénhidrát 93.659 g; telített zsírsav 5.832 g; zsír 19.534 g; energia 648.752 kcal; energia 2713.68 kJ; koleszterin 47.22 mg;				
uzsonna / A	Gépsonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) cukor 0.36 g; 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;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika cukor 0.6 g; élelmi rost 3.334 g; fehérje 11.76 g; só 1.7866 g; szénhidrát 32.32 g; telített zsírsav 4.7225 g; zsír 9.76 g; energia 266.007 kcal; energia 1111.99 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Paprikás szalámi (1;6;7;9;10;12;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Jégcsapretek cukor 0.36 g; élelmi rost 6.72174 g; fehérje 9.536 g; só 1.28994 g; szénhidrát 28.7732 g; telített zsírsav 3.8507 g; zsír 11.3014 g; energia 255.291 kcal; energia 1063.57 kJ; koleszterin 0.2 mg;	Olasz (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Kígyóuborka (12;) cukor 0.46 g; élelmi rost 3.126 g; fehérje 8.92 g; só 2.1465 g; szénhidrát 32.1 g; telített zsírsav 3.4223 g; zsír 10.28 g; energia 257.591 kcal; energia 1076.6 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, szulfitok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek