

Étlap

normál

2024.03.18. - 2024.03.24.



Nyomtatás: 2024.03.11. 7:30

Nyomtatta: Varga Márta

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

03.18

Gyümölcs tea
Körözött
Magos szórt zsemle

Palócleves sertéshúsból
Túrós derelye

Trappista sajt
Delma margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi
Jégcsapretek

Kedd

03.19

Vaníliás tej
Kifli

Zöldséges tarhonyaleves
Sertésvagdalt
Lencsefőzelék
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi

Zala felvágott
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Zöldpaprika

Szerda

03.20

Citromos tea
Házi citromos halkrém
Kenyér félbarna szeletelt

Vajasgaluska leves
Főtt sertéshús
Paradicsommártás

Parasztkolbász
Delma margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi
Rágórépa

Csütörtök

03.21

Kakaó
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Brokkolikrémleves
Zsemle kocka
Csirkepörkölt
Durum tészta köret

Csirkemellsonka Kedvenc
ízek
Delma margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi
Lilahagyma

Péntek

03.22

Gyümölcs tea
Vaníliás túrókrém
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi

Fahéjas almaleves
Tojásos zöldségrizottó
Trappista sajt

Pizzás tekercs 50g



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)

2024.03.18. - 2024.03.24.

Étkezés / Menü	Hétfő 03.18	Kedd 03.19	Szerda 03.20	Csütörtök 03.21	Péntek 03.22
tízórai / A	Gyümölcs tea (12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Magos szórt zsemle (1;6;7;11;) élelmi rost 1.621 g; fehérje 8.05402 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.49386 g; szénhidrát 37.0538 g; telített zsírsav 3.02039 g; zsír 7.10216 g; energia 245.807 kcal; energia 1027.48 kJ; koleszterin 11.9064 mg;	Vaníliás tej (1;7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 11.5 g; hozzáadott cukor 5.995 g; só 1.0525 g; szénhidrát 45.095 g; telített zsírsav 1.753 g; zsír 3.35 g; energia 257.691 kcal; energia 1077.41 kJ; koleszterin 10.4 mg;	Citromos tea (1;12;) Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.282 g; fehérje 9.952 g; hozzáadott cukor 9.025 g; só 1.935 g; szénhidrát 42.075 g; telített zsírsav 2.547 g; zsír 8.466 g; energia 286.559 kcal; energia 1197.82 kJ; koleszterin 16.968 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.544 g; fehérje 13.136 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.566 g; szénhidrát 50.18 g; telített zsírsav 2.9633 g; zsír 7.447 g; energia 321.759 kcal; energia 1345.21 kJ; koleszterin 10.6 mg;	Gyümölcs tea (12;) Vaníliás túrókrém (1;3;6;7;9;10;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 6.80074 g; fehérje 8.272 g; hozzáadott cukor 12.543 g; só 0.79894 g; szénhidrát 42.5452 g; telített zsírsav 1.1054 g; zsír 2.6984 g; energia 229.113 kcal; energia 957.669 kJ; koleszterin 4.095 mg;
ebéd / A	Palócleves sertéshúsból (1;7;10;12;) Túrós derelye (1;3;5;6;7;8;13;) cukor 14 g; élelmi rost 3.249 g; fehérje 23.531 g; hozzáadott cukor 0.007 g; só 1.549 g; szénhidrát 96.725 g; telített zsírsav 8.031 g; zsír 26.214 g; energia 728.963 kcal; energia 3065 kJ; koleszterin 41.16 mg;	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;) Sertésvagdalt (1;3;5;6;7;8;10;12;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) cukor 0.046 g; élelmi rost 18.2727 g; fehérje 38.482 g; hozzáadott cukor 1.208 g; só 3.20194 g; szénhidrát 108.296 g; telített zsírsav 7.9664 g; zsír 29.6964 g; energia 859.408 kcal; energia 3592.32 kJ; koleszterin 74.97 mg;	Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12;) Főtt sertéshús Paradicsommártás (1;9;12;) élelmi rost 3.116 g; fehérje 20.629 g; hozzáadott cukor 17.997 g; só 2.481 g; szénhidrát 42.716 g; telített zsírsav 4.022 g; zsír 16.88 g; energia 408.864 kcal; energia 1709.06 kJ; koleszterin 73.901 mg;	Brokkolikrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemle kocka (1;6;7;) Csirkepörkölt (1;9;10;12;) Durum tészta köret (1;3;) élelmi rost 6.675 g; fehérje 30.185 g; só 2.3135 g; szénhidrát 77.285 g; telített zsírsav 5.562 g; zsír 27.904 g; energia 684.577 kcal; energia 2861.54 kJ; koleszterin 67.32 mg;	Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Tojásos zöldségrizottó (3;10;12;) Trappista sajt (7;) élelmi rost 6.64 g; fehérje 23.219 g; hozzáadott cukor 13.986 g; só 1.955 g; szénhidrát 96.267 g; telített zsírsav 9.2362 g; zsír 26.005 g; energia 719.937 kcal; energia 3011.35 kJ; koleszterin 306.8 mg;
uzsonna / A	Trappista sajt (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Jégcsapretek élelmi rost 6.72174 g; fehérje 11.476 g; só 1.17494 g; szénhidrát 29.0182 g; telített zsírsav 4.5729 g; zsír 9.8714 g; energia 251.665 kcal; energia 1051.95 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Zala felvágott Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 3.334 g; fehérje 9.4 g; só 1.8016 g; szénhidrát 32.14 g; telített zsírsav 2.5863 g; zsír 8.14 g; energia 240.571 kcal; energia 1005.56 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Parasztkolbász (6;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Rágórépa (12;) élelmi rost 7.26174 g; fehérje 8.856 g; só 1.31582 g; szénhidrát 29.3372 g; telített zsírsav 2.7127 g; zsír 9.0864 g; energia 236.65 kcal; energia 989.632 kJ; koleszterin 13.85 mg;	Csirkemellsonka Kedvenc ízek Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 7.33174 g; fehérje 10.396 g; só 1.14684 g; szénhidrát 31.2322 g; telített zsírsav 1.1003 g; zsír 4.5314 g; energia 208.385 kcal; energia 871.053 kJ; koleszterin 19.6 mg;	Pizzás tekerecs 50g (1;3;7;8;11;) cukor 2.75 g; élelmi rost 0.55 g; fehérje 4.05 g; só 0.0004 g; szénhidrát 28 g; telített zsírsav 5.6 g; zsír 16.25 g; energia 286 kcal; energia 1198.5 kJ; koleszterin 0 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