

Étlap

normál

2025.01.13. - 2025.01.19.



Nyomtatás: 2025.01.07. 8:14

Nyomtatta: Varga Márta

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

01.13

Forralt tej
Vajkrém ízesített
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi

Tárkonyos halgaluskaleves
Dejós szórás
Metélt főtt tészta
Alma

Gépsonka
Delma margarin
Vizes zsemle (Félegyházi
Pékség)
Zöldpaprika

Kedd

01.14

Gyümölcs tea
Körözött
Kenyér félbarna szeletelt

Eresztett tojás leves
Sertésvagdalt
Tejfölös zöldbabfőzelék
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi

Olasz
Delma margarin
Kifli
Jégcsapretek

Szerda

01.15

Kakaó
Sajtos perec

Almás zellerkrémleves
Levesgyöngy
Bácskai rizseshús
Káposztasaláta
édesítőszerekkel

Sajtszelet
Delma margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi
Rágórépa

Csütörtök

01.16

Gyümölcs tea
Kockasajt
Kifli

Magyaros karfiol leves
Húsgombóc
Paradicsommártás
Főtt burgonya fél adag

Libazsír
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi
Lilahagyma

Péntek

01.17

Citromos tea
Baromfi májas
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi
Kígyóuborka

Lencseleves
Török lecsó
Főtt tojás
Bulgur

Pizzás tekercs



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)

2025.01.13. - 2025.01.19.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.13	Kedd 01.14	Szerda 01.15	Csütörtök 01.16	Péntek 01.17
tízórai / A	<p>Forralt tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;)</p> <p>élelmi rost 6.72174 g; fehérje 12.856 g; só 0.84969 g; szénhidrát 39.1322 g; telített zsírsav 5.5388 g; zsír 11.7314 g; energia 314.974 kcal; energia 1316.85 kJ; koleszterin 33.4 mg;</p>	<p>Gyümölcs tea (12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)</p> <p>élelmi rost 3.0465 g; fehérje 8.96362 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.93076 g; szénhidrát 40.6954 g; telített zsírsav 3.09339 g; zsír 6.48686 g; energia 258.535 kcal; energia 1080.68 kJ; koleszterin 11.9064 mg;</p>	<p>Kakaó (1;5;6;7;8;) Sajtos percc (1;3;7;8;11;)</p> <p>cukor 5.6 g; élelmi rost 1.854 g; fehérje 11.596 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 0.2665 g; szénhidrát 47.06 g; telített zsírsav 4.133 g; zsír 8.847 g; energia 324.126 kcal; energia 1355.91 kJ; koleszterin 10.4 mg;</p>	<p>Gyümölcs tea (12;) Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;)</p> <p>élelmi rost 1.515 g; fehérje 7.483 g; hozzáadott cukor 8.3945 g; só 0.9505 g; szénhidrát 37.73 g; telített zsírsav 1.1466 g; zsír 2.237 g; energia 202.528 kcal; energia 846.567 kJ; koleszterin 7.84999 mg;</p>	<p>Citromos tea (1;12;) Baromfi májas (1;3;6;7;9;10;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Kígyóborka (12;)</p> <p>élelmi rost 7.12574 g; fehérje 9.917 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 0.87794 g; szénhidrát 39.8622 g; telített zsírsav 1.2144 g; zsír 4.7074 g; energia 244.007 kcal; energia 1019.93 kJ; koleszterin 117.3 mg;</p>
ebéd / A	<p>Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Dejós szórás (1;5;8;11;) Metélt főtt tészta (1;3;) Alma</p> <p>élelmi rost 11.508 g; fehérje 25.635 g; hozzáadott cukor 11.489 g; só 1.7137 g; szénhidrát 91.242 g; telített zsírsav 4.011 g; zsír 25.729 g; energia 706.702 kcal; energia 2954.01 kJ; koleszterin 62.82 mg;</p>	<p>Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Sertésvagdalt (1;3;5;6;7;8;10;12;) Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;)</p> <p>cukor 0.046 g; élelmi rost 12.2887 g; fehérje 28.031 g; hozzáadott cukor 2.398 g; só 3.30594 g; szénhidrát 85.8812 g; telített zsírsav 9.0024 g; zsír 37.2904 g; energia 796.009 kcal; energia 3327.3 kJ; koleszterin 143.64 mg;</p>	<p>Almás zellerkrémleves (1;7;9;12;) Levesgyöngy (1;) Bácskai rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;)</p> <p>élelmi rost 7.021 g; fehérje 20.125 g; só 1.78225 g; szénhidrát 72.687 g; telített zsírsav 6.7375 g; zsír 24.762 g; energia 608.554 kcal; energia 2542.76 kJ; koleszterin 43.296 mg;</p>	<p>Magyaros karfiol leves (1;3;9;12;) Húsgombóc (3;12;) Paradicsommártás (1;9;12;) Főtt burgonya fél adag (12;)</p> <p>élelmi rost 7.988 g; fehérje 19.331 g; hozzáadott cukor 17.994 g; só 2.925 g; szénhidrát 83.809 g; telített zsírsav 5.556 g; zsír 22.509 g; energia 620.961 kcal; energia 2595.6 kJ; koleszterin 62.34 mg;</p>	<p>Lencseleves (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Török lecsó (1;9;10;12;) Főtt tojás (3;) Bulgur (1;12;)</p> <p>élelmi rost 18.908 g; fehérje 32.936 g; só 2.398 g; szénhidrát 105.71 g; telített zsírsav 5.549 g; zsír 26.627 g; energia 776.777 kcal; energia 3246.94 kJ; koleszterin 280.8 mg;</p>
uzsonna / A	<p>Gépsonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;)</p> <p>Vizes zsemle (Félegyházi Pékség) (1;) Zöldpaprika</p> <p>élelmi rost 2.0302 g; fehérje 9.996 g; só 1.1746 g; szénhidrát 31.5 g; telített zsírsav 1.5713 g; zsír 5.358 g; energia 215.231 kcal; energia 899.665 kJ; koleszterin 17.2 mg;</p>	<p>Olasz (6;7;9;10;) Delma margarin (7;)</p> <p>Kifli (1;6;7;) Jégcsapretek</p> <p>élelmi rost 1.515 g; fehérje 7.82 g; só 1.7355 g; szénhidrát 29.126 g; telített zsírsav 3.3733 g; zsír 10.03 g; energia 238.835 kcal; energia 998.338 kJ; koleszterin 16.8 mg;</p>	<p>Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;)</p> <p>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Rágórépa (12;)</p> <p>élelmi rost 7.26174 g; fehérje 11.396 g; só 1.19894 g; szénhidrát 29.6122 g; telített zsírsav 4.5809 g; zsír 9.8914 g; energia 255.243 kcal; energia 1067.35 kJ; koleszterin 20.2 mg;</p>	<p>Libazsír (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Lilahagyma (12;)</p> <p>élelmi rost 7.33174 g; fehérje 5.846 g; só 0.58669 g; szénhidrát 29.7922 g; telített zsírsav 3.05604 g; zsír 10.6514 g; energia 239.657 kcal; energia 1001.76 kJ; koleszterin 10.7 mg;</p>	<p>Pizzás tekerccs (1;3;7;8;11;)</p> <p>cukor 2.75 g; élelmi rost 0.55 g; fehérje 4.05 g; só 0.0004 g; szénhidrát 16.25 g; telített zsírsav 5.6 g; zsír 16.25 g; energia 286 kcal; energia 1198.5 kJ; koleszterin 0 mg;</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