

Étlap

normál

2022.10.03. - 2022.10.09.



Nyomtatás: 2022.09.27. 9:44

Nyomtatta: Bitai László

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

10.03

Forralt tej
Kifli
Delma margarin

Magyaros karfiol leves
Vidróczki aprópecsenye
Főtt burgonya

Zala felvágott
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Kedd

10.04

Gyümölcs tea
Tojáskrém
Kenyér félbarna szeletelt

Zöldségleves
Temesvári aprópecsenye
Párolt rizs

Sajtkrém natúr
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Szerda

10.05

Kakaó
Foszlós kalács

Tárkonyos halgaluskaleves
Káposztás kocka

Kolbászkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Csütörtök

10.06

Citromos tea
Barack lekvár
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Eresztett tojás leves
Sertés paprikás
Bulgur
Alma

Sajtszelet
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Rágórépa

Péntek

10.07

Gyümölcs tea
Zöldfűszeres túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Tejfölös karalábé leves
Rántott csirkemellfilé
Párolt rizs
Junior saláta
édesítőszerrel

Magos rúd



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Étkezés / Menü	Hétfő 10.03	Kedd 10.04	Szerda 10.05	Csütörtök 10.06	Péntek 10.07
tízórai / A	<p>Forralt tej (7;) Kifli (1;6;7;) Delma margarin (7;)</p> <p>energia 1315.23 kJ; energia 314.555 kcal; fehérje 15.06 g; szénhidrát 44.44 g; zsír 8.35 g; telített zsírsav 3.517 g; élelmi rost 1.515 g; só 1.285 g; koleszterin 15.8 mg;</p>	<p>Gyümölcs tea (12;) Tojáskrém (3;7;8;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)</p> <p>energia 1050.92 kJ; energia 251.209 kcal; fehérje 8.423 g; szénhidrát 35.981 g; zsír 7.872 g; telített zsírsav 2.305 g; élelmi rost 2.519 g; só 1.453 g; koleszterin 115.368 mg; hozzáadott cukor 8.991 g;</p>	<p>Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;)</p> <p>energia 1420.27 kJ; energia 339.716 kcal; fehérje 12.991 g; szénhidrát 52.188 g; zsír 8.604 g; telített zsírsav 3.998 g; élelmi rost 2.254 g; só 0.787 g; koleszterin 44.9 mg; hozzáadott cukor 12.488 g;</p>	<p>Citromos tea (1;12;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;7;8;11;)</p> <p>energia 1508.7 kJ; energia 360.916 kcal; fehérje 7.563 g; szénhidrát 71.081 g; zsír 4.796 g; telített zsírsav 1.16 g; élelmi rost 5.366 g; só 0.935 g; koleszterin 0.2 mg; hozzáadott cukor 31.51 g;</p>	<p>Gyümölcs tea (12;) Zöldfűszeres túrókrém (7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;7;8;11;)</p> <p>energia 1209.34 kJ; energia 289.303 kcal; fehérje 11.102 g; szénhidrát 45.911 g; zsír 6.684 g; telített zsírsav 2.415 g; élelmi rost 4.609 g; só 1.321 g; koleszterin 7.186 mg; hozzáadott cukor 8.991 g;</p>
ebéd / A	<p>Magyaros karfiol leves (1;3;9;10;12;) Vidróczki aprópecsenye (6;9;10;12;) Főtt burgonya (12;)</p> <p>energia 2529.96 kJ; energia 605.261 kcal; fehérje 27.647 g; szénhidrát 69.086 g; zsír 23.428 g; telített zsírsav 6.507 g; élelmi rost 11.2 g; só 3.123 g; koleszterin 79.98 mg; hozzáadott cukor 0.014 g;</p>	<p>Zöldségleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Temesvári aprópecsenye (1;7;9;12;) Párolt rizs (10;12;)</p> <p>energia 2891.4 kJ; energia 691.727 kcal; fehérje 26.012 g; szénhidrát 88.26 g; zsír 25.592 g; telített zsírsav 5.824 g; élelmi rost 6.325 g; só 3.14 g; koleszterin 63.28 mg;</p>	<p>Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Káposztás kocka (1;3;10;)</p> <p>energia 2784.9 kJ; energia 666.248 kcal; fehérje 23.534 g; szénhidrát 89.563 g; zsír 22.96 g; telített zsírsav 4.517 g; élelmi rost 9.647 g; só 1.21 g; koleszterin 62.82 mg; hozzáadott cukor 5.594 g;</p>	<p>Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Sertés paprikás (1;7;9;10;12;) Bulgur (1;) Alma</p> <p>energia 3516.93 kJ; energia 841.374 kcal; fehérje 28.376 g; szénhidrát 70.402 g; zsír 50.534 g; telített zsírsav 12.657 g; élelmi rost 11.592 g; só 2.336 g; koleszterin 156.345 mg;</p>	<p>Tejfőlös karalábé leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Rántott csirkemellfilé (1;3;5;7;8;) Párolt rizs (10;12;) Junior saláta édesítőszerrel (9;10;12;)</p> <p>energia 3939.56 kJ; energia 942.489 kcal; fehérje 35.495 g; szénhidrát 100.969 g; zsír 43.537 g; telített zsírsav 6.761 g; élelmi rost 4.613 g; só 3.538 g; koleszterin 125.599 mg;</p>
uzsonna / A	<p>Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;7;8;11;) Zöldpaprika</p> <p>energia 1220.77 kJ; energia 292.033 kcal; fehérje 12.27 g; szénhidrát 36.05 g; zsír 10.82 g; telített zsírsav 3.344 g; élelmi rost 4.931 g; só 1.67 g; koleszterin 22.7 mg;</p>	<p>Sajtkrém natúr (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;7;8;11;) Lilahagyma (12;)</p> <p>energia 1238.65 kJ; energia 296.31 kcal; fehérje 8.55 g; szénhidrát 38.66 g; zsír 11.77 g; telített zsírsav 7.124 g; élelmi rost 5.255 g; só 1.324 g; koleszterin 38.4 mg;</p>	<p>Kolbászkrém (6;7;9;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;7;8;11;) Kígyóborka (12;)</p> <p>energia 1366.91 kJ; energia 326.995 kcal; fehérje 9.87 g; szénhidrát 35.518 g; zsír 15.989 g; telített zsírsav 5.161 g; élelmi rost 4.619 g; só 1.425 g; koleszterin 20.92 mg;</p>	<p>Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Rágórépa (12;)</p> <p>energia 1041.48 kJ; energia 248.944 kcal; fehérje 10.88 g; szénhidrát 28.75 g; zsír 9.7 g; telített zsírsav 4.701 g; élelmi rost 3.53 g; só 1.649 g; koleszterin 20.2 mg;</p>	<p>Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;)</p> <p>energia 715.402 kJ; energia 171.15 kcal; fehérje 5.999 g; szénhidrát 21.524 g; zsír 6.694 g; telített zsírsav 0.874 g; élelmi rost 2.981 g; só 0.44 g;</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 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek