

Étlap

normál

2025.01.20. - 2025.01.26.



Nyomtatás: 2025.01.14. 8:27

Nyomtatta: Varga Márta

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

01.20

Forralt tej
Vajkrém ízesített
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi

Frankfurti leves
Tejben rizs
Fahéjszórás
Alma

Zala felvágott
Delma margarin
Vizes zsemle (Félegyházi
Pékség)

Kedd

01.21

Gyümölcs tea
Kockasajt
Kifli

Daragaluska leves
Fokhagymás
sertésaprópecsenye
Zöldborsó főzelék
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi

Padlizsánkrém
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi
Jégcsapretek

Szerda

01.22

Gyümölcs tea
Főtt tojás
Delma margarin
Vizes zsemle (Félegyházi
Pékség)

Sütőtökrémleves
Levesgyöngy
Majorannás rizseshús
Csalamádé édesítőszerrel

Sajtszelet
Delma margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi
Jégcsapretek

Csütörtök

01.23

Kakaó
Foszlós kalács

Húsleves tésztával
Főtt sertéshús
Vegyes gyümölcs mártás
Főtt burgonya fél adag

Csemege kolbász
Delma margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi
Zöldpaprika

Péntek

01.24

Gyümölcs tea
Házi vitaminos túrókrém
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi

Fejtett bableves
Sajt-tejföl feltét
Főtt durum spagetti

Müzli szelet
Mandarin



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)

2025.01.20. - 2025.01.26.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.20	Kedd 01.21	Szerda 01.22	Csütörtök 01.23	Péntek 01.24
tízórai / A	<p>Forralt tej (7;) Vajkrém ízesített (7;)</p> <p>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;) Kockasajt (7;)</p> <p>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>Gyümölcs tea (12;) Főtt tojás (3;)</p> <p>Delma margarin (7;)</p> <p>Vizes zsemle (Félegyházi Pékség) (1;)</p> <p>élelmi rost 1.6362 g; fehérje 13.346 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.1665 g; szénhidrát 39.36 g; telített zsírsav 2.9513 g; zsír 11.08 g; energia 312.314 kcal; energia 1305.46 kJ; koleszterin 270.2 mg;</p>	<p>Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;)</p> <p>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;</p>	<p>Gyümölcs tea (12;) Házi vitaminos túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;)</p> <p>élelmi rost 7.21674 g; fehérje 8.076 g; hozzáadott cukor 8.047 g; só 0.91994 g; szénhidrát 38.8282 g; telített zsírsav 1.1464 g; zsír 2.8334 g; energia 214.669 kcal; energia 897.302 kJ; koleszterin 4.485 mg;</p>
ebéd / A	<p>Frankfurti leves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejben rizs (1;7;)</p> <p>Fahéjszórás (1;10;)</p> <p>Alma</p> <p>élelmi rost 7.568 g; fehérje 14.107 g; hozzáadott cukor 28.671 g; só 2.4487 g; szénhidrát 93.732 g; telített zsírsav 5.52 g; zsír 15.529 g; energia 576.01 kcal; energia 2407.94 kJ; koleszterin 26.947 mg;</p>	<p>Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Fokhagymás sertésaprópecsenye (1;12;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;)</p> <p>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;)</p> <p>élelmi rost 16.1717 g; fehérje 32.679 g; hozzáadott cukor 2.413 g; só 2.76994 g; szénhidrát 74.5452 g; telített zsírsav 8.2094 g; zsír 30.4834 g; energia 708.011 kcal; energia 2959.51 kJ; koleszterin 86.438 mg;</p>	<p>Sütőtökrémleves (1;6;7;8;10;12;) Levesgyöngy (1;) Majorannás rizseshús (10;12;) Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;)</p> <p>élelmi rost 4.021 g; fehérje 18.389 g; hozzáadott cukor 6.0935 g; só 3.00284 g; szénhidrát 74.651 g; telített zsírsav 8.18595 g; zsír 26.8175 g; energia 616.965 kcal; energia 2578.91 kJ; koleszterin 52.8 mg;</p>	<p>Húsleves tésztával (1;3;8;9;10;12;) Főtt sertéshús Vegyes gyümölcsmártás (1;3;5;6;7;8;10;12;) Főtt burgonya fél adag (12;)</p> <p>cukor 5.616 g; élelmi rost 7.056 g; fehérje 22.784 g; hozzáadott cukor 12.003 g; só 2.46 g; szénhidrát 68.638 g; telített zsírsav 4.159 g; zsír 11.531 g; energia 477.461 kcal; energia 1996.48 kJ; koleszterin 59.76 mg;</p>	<p>Fejtett bableves (1;3;7;9;12;) Sajt-tejföl feltét (7;) Főtt durum spagetti (1;3;)</p> <p>élelmi rost 9.3 g; fehérje 25.012 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 2.096 g; szénhidrát 77.066 g; telített zsírsav 12.763 g; zsír 37.785 g; energia 752.074 kcal; energia 3143.67 kJ; koleszterin 64.17 mg;</p>
uzsonna / A	<p>Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;)</p> <p>Vizes zsemle (Félegyházi Pékség) (1;)</p> <p>élelmi rost 1.6362 g; fehérje 8.356 g; só 1.4505 g; szénhidrát 30.94 g; telített zsírsav 2.5413 g; zsír 7.858 g; energia 228.997 kcal; energia 957.205 kJ; koleszterin 15.2 mg;</p>	<p>Padlizsánkrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Jégcsapretek</p> <p>élelmi rost 7.13174 g; fehérje 6.408 g; hozzáadott cukor 0.034 g; só 1.02294 g; szénhidrát 30.6512 g; telített zsírsav 0.5624 g; zsír 3.8554 g; energia 183.594 kcal; energia 767.417 kJ; koleszterin 2.856 mg;</p>	<p>Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;)</p> <p>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Jégcsapretek</p> <p>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;</p>	<p>Csemege kolbász (6;) Delma margarin (7;)</p> <p>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Zöldpaprika</p> <p>élelmi rost 7.11574 g; fehérje 8.776 g; só 0.683855 g; szénhidrát 28.7722 g; telített zsírsav 2.6447 g; zsír 10.5764 g; energia 249.187 kcal; energia 1042.05 kJ; koleszterin 0.2 mg;</p>	<p>Müzliszelet (1;5;6;7;8;11;12;) Mandarin</p> <p>élelmi rost 3.96 g; fehérje 2.04 g; hozzáadott cukor 4 g; só 0.0796 g; szénhidrát 23.36 g; telített zsírsav 1.2 g; zsír 3.16 g; energia 133.028 kcal; energia 556.056 kJ;</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