

Étlap

normál

2024.01.29. - 2024.02.04.



Nyomtatás: 2024.01.24. 8:16

Nyomtatta: Varga Márta

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

01.29

Tejeskávé
Natúr vajkrém
Kenyér félbarna szeletelt

Kassai burgonyaleves
kolbásszal
Darás metélt
Barack lekvár
Alma

Kenőmájas
Teljes kiőrlésű zsemle
Félegyházi
Zöldpaprika

Kedd

01.30

Citromos tea
Főtt tojás
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Zöldségleves gazdagon
Magyaros chilis bab
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi

Házi körözött
Vizes zsemle (Félegyházi
Pékség)

Szerda

01.31

Gyümölcs tea
Kockasajt
Kenyér félbarna szeletelt

Zellerkrémleves
Pírított olajosmag levesbetét
Rántott panírozott halrúd
Párolt rizs

Sertés párizsi
Delma margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Félegyházi
Kígyóuborka

Csütörtök

02.01

Forralt tej
Sajtos kifli

Hamis gulyásleves
Sertéspörkölt
Kelkáposzta főzelék
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi

Csirke mell sonka
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Jégcsapretek

Péntek

02.02

Citromos tea
Házi sajtkrém
Kenyér félbarna szeletelt

Tejfölös zöldbableves
Pusztapörkölt szárnyasból*

Gyümölcsjoghurt poharas
Kifli



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)

2024.01.29. - 2024.02.04.

Étkezés / Menü	Hétfő 01.29	Kedd 01.30	Szerda 01.31	Csütörtök 02.01	Péntek 02.02
tízórai / A	Tejeskávé (1;5;7;) Natúr vajkrém (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.175 g; fehérje 13.325 g; hozzáadott cukor 8.392 g; só 1.47275 g; szénhidrát 52.91 g; telített zsírsav 5.6914 g; zsír 11.69 g; energia 371.855 kcal; energia 1554.62 kJ; koleszterin 33.4 mg;	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.158 g; fehérje 10.216 g; hozzáadott cukor 8.991 g; só 1.408 g; szénhidrát 41.025 g; telített zsírsav 2.0633 g; zsír 7.726 g; energia 276.471 kcal; energia 1155.64 kJ; koleszterin 135.2 mg;	Gyümölcs tea (12;) Kockasajt (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.94 g; fehérje 8.663 g; hozzáadott cukor 8.3945 g; só 1.363 g; szénhidrát 40.61 g; telített zsírsav 1.2016 g; zsír 2.487 g; energia 221.106 kcal; energia 924.225 kJ; koleszterin 7.84999 mg;	Forralt tej (7;) Sajtos kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.22715 g; fehérje 13.2385 g; só 1.13325 g; szénhidrát 33.837 g; telített zsírsav 3.3248 g; zsír 5.953 g; energia 242.975 kcal; energia 1015.89 kJ; koleszterin 19.9 mg;	Citromos tea (1;12;) Házi sajtkrém (1;3;6;7;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.528 g; fehérje 10.927 g; hozzáadott cukor 9.046 g; só 1.974 g; szénhidrát 43.072 g; telített zsírsav 3.641 g; zsír 6.299 g; energia 274.327 kcal; energia 1146.69 kJ; koleszterin 17.7 mg;
ebéd / A	Kassai burgonyaleves kolbásszal (1;3;6;7;9;10;12;) Darás metélt (1;3;) Barack lekvár (12;) Alma élelmi rost 9.397 g; fehérje 16.063 g; hozzáadott cukor 10.86 g; só 3.1437 g; szénhidrát 113.801 g; telített zsírsav 4.534 g; zsír 22.771 g; energia 731.099 kcal; energia 3055.98 kJ; koleszterin 26.28 mg;	Zöldségleves gazdagon (1;3;6;7;9;10;12;13;) Magyaros chilis bab (1;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 16.2687 g; fehérje 22.574 g; hozzáadott cukor 3.596 g; só 2.21394 g; szénhidrát 60.3702 g; telített zsírsav 5.1874 g; zsír 21.1124 g; energia 527.176 kcal; energia 2203.58 kJ; koleszterin 32.64 mg;	Zellerkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Párolt rizs (10;12;) cukor 0.7 g; élelmi rost 6.025 g; fehérje 26.015 g; só 3.715 g; szénhidrát 89.633 g; telített zsírsav 6.18 g; zsír 39.154 g; energia 820.819 kcal; energia 3431 kJ; koleszterin 14.4 mg;	Hamis gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12;) Sertéspörkölt (1;9;10;12;) Kelkáposzta főzelék (1;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 16.6537 g; fehérje 27.512 g; só 2.77594 g; szénhidrát 74.1332 g; telített zsírsav 8.4464 g; zsír 37.3194 g; energia 748.356 kcal; energia 3128.11 kJ; koleszterin 54.144 mg;	Tejfölös zöldbableves (1;3;7;12;) Pusztapörkölt szárnyasból* (1;3;6;7;9;10;12;) élelmi rost 7.475 g; fehérje 19.586 g; hozzáadott cukor 1.813 g; só 1.534 g; szénhidrát 57.14 g; telített zsírsav 3.654 g; zsír 12.524 g; energia 424.941 kcal; energia 1776.23 kJ; koleszterin 60.06 mg;
uzsonna / A	Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű zsemle Félegyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 6.11885 g; fehérje 10.3501 g; só 1.38179 g; szénhidrát 24.9656 g; telített zsírsav 3.8717 g; zsír 9.1441 g; energia 224.628 kcal; energia 938.951 kJ; koleszterin 67.2 mg;	Házi körözött (1;3;6;7;8;9;10;12;) Vizes zsemle (Félegyházi Pékség) (1;) élelmi rost 1.8642 g; fehérje 8.24 g; hozzáadott cukor 0.062 g; só 1.2575 g; szénhidrát 33.285 g; telített zsírsav 1.44 g; zsír 2.873 g; energia 193.084 kcal; energia 807.078 kJ; koleszterin 5.25 mg;	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű zsemle Félegyházi (1;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 5.91085 g; fehérje 8.0801 g; só 1.11669 g; szénhidrát 24.6956 g; telített zsírsav 2.39874 g; zsír 7.9341 g; energia 203.481 kcal; energia 850.541 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 2.94 g; fehérje 10.7 g; só 1.7684 g; szénhidrát 33.346 g; telített zsírsav 1.2419 g; zsír 4.4 g; energia 216.459 kcal; energia 904.804 kJ; koleszterin 19.6 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.905 g; fehérje 10.29 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.27733 g; szénhidrát 50.95 g; telített zsírsav 3.2514 g; zsír 6.14 g; energia 302.8 kcal; energia 1265.31 kJ; koleszterin 19.52 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