

Étlap

normál

2024.02.26. - 2024.03.03.



Nyomtatás: 2024.02.20. 10:59

Nyomtatta: Varga Márta

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

02.26

Citromos tea
Házi sajtkrém
Kenyér félbarna szeletelt

Babgulyás
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi
Tejben rizs
Fahéjszórás

Csirkemell sonka
Delma margarin
Vizes zsemle (Félegyházi Pékség)
Zöldpaprika

Kedd

02.27

Forralt tej
kuglóf

Lebbencsleves
Dínó nuggets, tepsiben sütve
Parajfőzelék
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi
Farsangi fánk

Házi kolbászkrem
Kenyér félbarna szeletelt
Jégcsapretek

Szerda

02.28

Tejeskávé
Delma margarin
Virágméz
Kenyér félbarna szeletelt

Fokhagymakrémleves
Zsemle kocka
Tarhonyás hús
Csalamádé édesítőszerrel

Kockasajt
Kifli teljes kiőrlésű
Alma

Csütörtök

02.29

Citromos tea
Házi körözött
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi
Rágórépa

Magyaros zöldségleves
Főtt baromfivirsli
Tökfőzelék
Kenyér félbarna szeletelt

Zala felvágott
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Péntek

03.01

Gyümölcs tea
Delma margarin
Trappista sajt
Teljes kiőrlésű zsemle Félegyházi

Magyaros karfiol leves
Rántott sajt
Párolt rizs
Tartármártás

Magos rúd

Szombat

03.02

Vasárnap

03.03

Étlap (allergén, élettani érték)

Üzem: 0056
5650 Mezőberény, Petőfi u. 14/b.
Telefon: - Fax: -

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

2024.02.26. - 2024.03.03.

Étkezés / Menü	Hétfő 02.26	Kedd 02.27	Szerda 02.28	Csütörtök 02.29	Péntek 03.01
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Házi sajtkrém (1;3;6;7;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.346 g; fehérje 10.75 g; hozzáadott cukor 9.046 g; só 1.776 g; szénhidrát 42.633 g; telített zsírsav 3.636 g; zsír 6.273 g; energia 272.194 kcal; energia 1137.77 kJ; koleszterin 17.7 mg;	Forralt tej (7;) kuglóf (1;3;6;7;) élelmi rost 2.4519 g; fehérje 11.8085 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 0.289525 g; szénhidrát 39.6145 g; telített zsírsav 3.7084 g; zsír 7.3365 g; energia 272.95 kcal; energia 1141.23 kJ; koleszterin 36.65 mg;	Tejeskávé (1;5;7;) Delma margarin (7;) Virágmez Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 3.175 g; fehérje 13.065 g; hozzáadott cukor 24.592 g; só 1.5737 g; szénhidrát 68.75 g; telített zsírsav 2.7753 g; zsír 7.19 g; energia 393.782 kcal; energia 1646.27 kJ; koleszterin 10.6 mg;	Citromos tea (1;12;) Házi körözött (1;3;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Rágórépa (12;) élelmi rost 7.70774 g; fehérje 8.986 g; hozzáadott cukor 9.053 g; só 1.02094 g; szénhidrát 41.1822 g; telített zsírsav 1.3634 g; zsír 3.2924 g; energia 233.251 kcal; energia 975.411 kJ; koleszterin 5.25 mg;	Gyümölcs tea (12;) Delma margarin (7;) Trappista sajt (7;) Teljes kiőrlésű zsemle Félegyházi (1;) élelmi rost 5.72485 g; fehérje 11.0501 g; hozzáadott cukor 7.992 g; só 1.14019 g; szénhidrát 32.8156 g; telített zsírsav 4.595 g; zsír 9.8961 g; energia 266.076 kcal; energia 1112.2 kJ; koleszterin 20.2 mg;
ebéd / A	Babgulyás (1;3;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Tejben rizs (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) élelmi rost 20.3157 g; fehérje 33.683 g; hozzáadott cukor 28.582 g; só 2.04794 g; szénhidrát 138.067 g; telített zsírsav 6.3684 g; zsír 20.6614 g; energia 875.56 kcal; energia 3667.29 kJ; koleszterin 38.707 mg;		Fokhagymakrémeles (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zsemle kocka (1;6;7;) Tarhonyás hús (1;3;6;7;9;10;12;) Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;) élelmi rost 5.287 g; fehérje 22.634 g; hozzáadott cukor 2.4975 g; só 3.14234 g; szénhidrát 69.219 g; telített zsírsav 8.10095 g; zsír 26.8745 g; energia 612.623 kcal; energia 2560.77 kJ; koleszterin 52.8 mg;	Magyaros zöldségleves (1;3;9;10;12;) Főtt baromfivirslis (9;10;) Tököfőzelék (1;7;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 10.028 g; fehérje 21.53 g; hozzáadott cukor 1.813 g; só 3.517 g; szénhidrát 67.191 g; telített zsírsav 5.984 g; zsír 24.317 g; energia 577.521 kcal; energia 2414.05 kJ; koleszterin 60.75 mg;	Magyaros karfiol leves (1;3;9;10;12;) Rántott sajt (1;3;6;7;) Párolt rizs (10;12;) Tartármártás (3;7;8;10;12;) élelmi rost 4.816 g; fehérje 21.333 g; hozzáadott cukor 1.57 g; só 1.605 g; szénhidrát 92.34 g; telített zsírsav 11.924 g; zsír 42.237 g; energia 837.451 kcal; energia 3506.8 kJ; koleszterin 42.744 mg;
ebéd / D		Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Dínó nuggets, tepsiben sütv (1;3;6;7;9;) Parajfőzelék (1;7;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Farsangi fánk (1;3;7;12;) cukor 0.42 g; élelmi rost 12.8827 g; fehérje 28.171 g; hozzáadott cukor 8.178 g; só 2.20994 g; szénhidrát 110.139 g; telített zsírsav 8.4024 g; zsír 57.3184 g; energia 1080.85 kcal; energia 4515.62 kJ; kalcium 133 mg; koleszterin 30.862 mg;			
uzsonna / A	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Vizes zsemle (Félegyházi Pékség) (1;) Zöldpaprika élelmi rost 2.0302 g; fehérje 9.916 g; só 1.4125 g; szénhidrát 32.82 g; telített zsírsav 1.1909 g; zsír 4.218 g; energia 209.905 kcal; energia 877.405 kJ; koleszterin 19.6 mg;	Házi kolbászkrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 3.091 g; fehérje 9.022 g; hozzáadott cukor 0.055 g; só 1.867 g; szénhidrát 33.613 g; telített zsírsav 2.096 g; zsír 5.388 g; energia 219.905 kcal; energia 919.205 kJ; koleszterin 16.32 mg;	Kockasajt (7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) Alma élelmi rost 8.48485 g; fehérje 8.5931 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.72989 g; szénhidrát 33.7256 g; telített zsírsav 1.0941 g; zsír 3.1391 g; energia 200.489 kcal; energia 838.032 kJ; koleszterin 7.84999 mg;	Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.94 g; fehérje 9.16 g; só 1.8 g; szénhidrát 31.54 g; telített zsírsav 2.5863 g; zsír 8.08 g; energia 236.647 kcal; energia 989.184 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 2.9805 g; fehérje 5.9986 g; só 0.440238 g; szénhidrát 21.524 g; telített zsírsav 0.874 g; zsír 6.6937 g; energia 171.15 kcal; energia 715.402 kJ;

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