

Étlap

normál

2026.03.09. - 2026.03.15.



Nyomtatás: 2026.03.03. 12:16

Nyomtatta: Bitai László

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

03.09

Forralt tej
Barack lekvár
Ewa margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Alföldi leves
Üstös káposzta
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi

Trappista sajt
Ewa margarin
Kifli
Jégcsapretek

Kedd

03.10

Gyümölcs tea
Zöldfűszeres túrókrém
Vizes zsemle (Félegyházi Pékség)
Kígyóborka

Zellerkrémleves
Pirított napraforgómag
Mexikói sertés ragu
Bulgur

Gépsonka
Ewa margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi

Szerda

03.11

Tejeskávé
Briós

Tejfölös karfiolleves
Rántott sertéskaraj
Petrezselymes pároltrisz
Csalamádé édesítőszerekkel

Soproni felvágott
Ewa margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi
Kígyóborka

Csütörtök

03.12

Citromos tea
Padlizsánkrém
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi
Zöldpaprika

Lebbencsleves
Főtt baromfivirsli
Finomfőzelék
Kenyér félbarna szeletelt
Alma

Poharas kefir
Kifli

Péntek

03.13

Citromos tea
Sajtkrém natúr
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi
Zöldpaprika

Csicseriborsó leves
Aszaltparadicsomos parmezános
tészta

Sajtos rúd

Szombat

03.14

Vasárnap

03.15



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

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

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

	Hétfő 03.09	Kedd 03.10	Szerda 03.11	Csütörtök 03.12	Péntek 03.13
tízórai	Forralt tej (7) EN:372.00 kJ; 88.00 kcal; FH:6.00 g; SZH:9.40 g; ZS:3.00 g; TZS:2.00 g; SÓ:0.27 mg; CK:9.40 g; Barack lekvár (12) EN:144.80 kJ; 34.20 kcal; FH:0.04 g; SZH:8.00 g; ZS:0.10 g; SÓ:0.00 mg; CK:7.00 g; Ewa margarin (7) EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.00 mg; Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:540.54 kJ; 129.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g; ZS:0.50 g; TZS:0.15 g; SÓ:1.00 mg; CK:0.10 g;	Gyümölcs tea (12) EN:141.58 kJ; 33.87 kcal; FH:0.02 g; SZH:8.20 g; ZS:0.01 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:8.04 g; Zöldfűszeres túrókrém (7;10;12) EN:272.57 kJ; 65.08 kcal; FH:3.90 g; SZH:1.37 g; ZS:4.89 g; TZS:2.35 g; SÓ:0.41 mg; CK:0.80 g; Vizes zsemle (Félégyházi Pékség) (1) EN:616.67 kJ; 147.53 kcal; FH:5.08 g; SZH:30.78 g; ZS:0.38 g; TZS:0.14 g; SÓ:0.85 mg; CK:0.27 g; Kígyóborka (12) EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.34 g;	Tejeskávé (1;5;7) EN:522.08 kJ; 123.91 kcal; FH:6.30 g; SZH:18.01 g; ZS:3.01 g; TZS:2.01 g; SÓ:0.27 mg; CK:18.01 g; Brió (1;3;6;7) EN:842.23 kJ; 201.49 kcal; FH:5.31 g; SZH:34.18 g; ZS:4.73 g; TZS:1.95 g; SÓ:0.47 mg; CK:7.50 g;	Citromos tea (1;12) EN:170.56 kJ; 40.82 kcal; FH:0.16 g; SZH:9.48 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.00 mg; CK:9.12 g; Padlizsánkrem (3;8;9;10;12) EN:285.47 kJ; 68.29 kcal; FH:0.37 g; SZH:0.75 g; ZS:0.06 g; TZS:0.90 g; SÓ:0.31 mg; CK:0.09 g; Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1) EN:494.67 kJ; 118.34 kcal; FH:4.63 g; SZH:23.44 g; ZS:0.61 g; TZS:0.04 g; SÓ:0.48 mg; CK:0.30 g; Zöldpaprika EN:16.80 kJ; 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.48 g;	Citromos tea (1;12) EN:170.56 kJ; 40.82 kcal; FH:0.16 g; SZH:9.48 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.00 mg; CK:9.12 g; Sajtkrém natúr (7) EN:167.25 kJ; 40.25 kcal; FH:2.75 g; SZH:1.05 g; ZS:2.75 g; TZS:1.73 g; SÓ:0.31 mg; CK:0.90 g; Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1) EN:494.67 kJ; 118.34 kcal; FH:4.63 g; SZH:23.44 g; ZS:0.61 g; TZS:0.04 g; SÓ:0.48 mg; CK:0.30 g; Zöldpaprika EN:16.80 kJ; 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.48 g;
ebéd	Álfoöldi leves (1;3;6;7;9;10;12) EN:258.54 kJ; 62.12 kcal; FH:1.59 g; SZH:8.76 g; ZS:2.27 g; TZS:0.25 g; SÓ:0.67 mg; CK:0.91 g; Ústös káposzta (1;6;7;9;10;12) EN:1177.99 kJ; 282.23 kcal; FH:12.07 g; SZH:16.04 g; ZS:18.74 g; TZS:6.65 g; SÓ:2.81 mg; CK:1.79 g; Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1) EN:494.67 kJ; 118.34 kcal; FH:4.63 g; SZH:23.44 g; ZS:0.61 g; TZS:0.04 g; SÓ:0.48 mg; CK:0.30 g;	Zellerkrémleves (1;6;7;9;10;12) EN:507.93 kJ; 122.11 kcal; FH:2.45 g; SZH:11.09 g; ZS:7.32 g; TZS:2.01 g; SÓ:0.72 mg; CK:1.50 g; Pirított napraforgómag (8;11;12) EN:243.67 kJ; 58.29 kcal; FH:2.25 g; SZH:1.23 g; ZS:4.90 g; TZS:0.52 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.27 g; Mexikói sertés ragu (1;5;8;9;12) EN:1144.47 kJ; 274.33 kcal; FH:14.28 g; SZH:15.93 g; ZS:16.90 g; TZS:5.06 g; SÓ:0.76 mg; CK:2.28 g; Bulgur (1;12) EN:1260.24 kJ; 302.22 kcal; FH:9.23 g; SZH:57.00 g; ZS:6.00 g; TZS:0.72 g; SÓ:0.62 mg; CK:0.77 g;	Tejfölös karfiolleves (1;3;7;12) EN:482.66 kJ; 115.91 kcal; FH:3.19 g; SZH:10.96 g; ZS:6.52 g; TZS:1.97 g; SÓ:0.49 mg; CK:1.11 g; Rántott sertéskaraj (1;3;5;6;7;8) EN:2341.18 kJ; 564.97 kcal; FH:20.03 g; SZH:29.64 g; ZS:40.56 g; TZS:6.17 g; SÓ:1.40 mg; CK:1.36 g; Petrezselymes pároltrisz (12) EN:1362.29 kJ; 326.62 kcal; FH:5.82 g; SZH:62.65 g; ZS:5.72 g; TZS:0.78 g; SÓ:0.49 mg; CK:0.13 g; Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12) EN:94.10 kJ; 22.51 kcal; FH:0.65 g; SZH:4.68 g; ZS:0.10 g; TZS:0.01 g; SÓ:1.49 mg; CK:0.40 g;	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:431.84 kJ; 103.61 kcal; FH:2.66 g; SZH:16.49 g; ZS:2.88 g; TZS:0.45 g; SÓ:0.46 mg; CK:0.77 g; Főtt baromfivirsl (9;10) EN:572.75 kJ; 137.02 kcal; FH:9.57 g; SZH:1.77 g; ZS:10.11 g; TZS:2.64 g; SÓ:1.19 mg; CK:0.65 g; Finomfőzelék (1;7;12) EN:888.60 kJ; 213.08 kcal; FH:8.66 g; SZH:30.56 g; ZS:6.03 g; TZS:1.04 g; SÓ:0.88 mg; CK:11.04 g; Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:540.54 kJ; 129.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g; ZS:0.50 g; TZS:0.15 g; SÓ:1.00 mg; CK:0.10 g; Alma EN:218.12 kJ; 52.18 kcal; FH:0.60 g; SZH:10.50 g; ZS:0.60 g; SÓ:0.01 mg; CK:15.00 g;	Csicszeriborsó leves (1;7;9;10;12) EN:424.62 kJ; 101.66 kcal; FH:3.00 g; SZH:10.40 g; ZS:5.63 g; TZS:1.58 g; SÓ:0.67 mg; CK:1.36 g; Aszaltparadicsomos parmezános tészta (1;3;6;7;9;10;12) EN:1615.28 kJ; 387.17 kcal; FH:13.08 g; SZH:64.70 g; ZS:7.87 g; TZS:1.89 g; SÓ:1.04 mg; CK:7.77 g;
uzsonna	Trappista sajt (7) EN:310.88 kJ; 74.37 kcal; FH:5.54 g; SZH:0.32 g; ZS:5.62 g; TZS:3.57 g; SÓ:0.49 mg; CK:0.32 g; Ewa margarin (7) EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.00 mg; Kifli (1;6;7) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 mg; Jégcsapretek EN:11.80 kJ; 2.82 kcal; FH:0.22 g; SZH:0.53 g; ZS:0.02 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.01 mg;	Gépsonka (6;7;9;10) EN:130.96 kJ; 31.33 kcal; FH:4.52 g; SZH:0.08 g; ZS:1.42 g; TZS:0.49 g; SÓ:0.22 mg; Ewa margarin (7) EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.00 mg; Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1) EN:494.67 kJ; 118.34 kcal; FH:4.63 g; SZH:23.44 g; ZS:0.61 g; TZS:0.04 g; SÓ:0.48 mg; CK:0.30 g;	Soproni felvágott (1;3;6;7;9;10) EN:199.08 kJ; 47.62 kcal; FH:3.26 g; SZH:0.04 g; ZS:3.80 g; TZS:1.41 g; SÓ:0.56 mg; Ewa margarin (7) EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.00 mg; Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1) EN:494.67 kJ; 118.34 kcal; FH:4.63 g; SZH:23.44 g; ZS:0.61 g; TZS:0.04 g; SÓ:0.48 mg; CK:0.30 g; Kígyóborka (12) EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.34 g;	Poharas kefir (7) EN:473.34 kJ; 113.22 kcal; FH:5.95 g; SZH:8.05 g; ZS:6.30 g; TZS:3.42 g; SÓ:0.53 mg; CK:8.05 g; Kifli (1;6;7) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 mg;	Sajtos rúd (1;3;5;6;7;8) EN:711.00 kJ; 169.50 kcal; FH:4.50 g; SZH:21.75 g; ZS:6.90 g; TZS:3.20 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.90 g;

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kJ/adag); (energia: kcal/adag); FH(fehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: mg/adag); CK(cukor: g/adag). 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-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek.