

Étlap

normál

2026.03.16. - 2026.03.22.



Nyomtatás: 2026.03.12. 11:48

Nyomtatta: Bitai László

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

03.16

Gyümölcs tea
Körözött
Vizes zsemle (Félégyházi Pékség)

Palócleves sertéshúsból
Tejbedara
Kakaószórás
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félégyházi

Trappista sajt
Ewa margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Jégcsapretek

Kedd

03.17

Karamellás tej
Kifli

Eresztett tojás leves
Füstölt főtt tarja
Sárgaborsó főzelék
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félégyházi

Zala felvágott
Ewa margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Zöldpaprika

Szerda

03.18

Citromos tea
Vaníliás túrókrém
Kenyér félbarna szeletelt

Vajasgaluska leves
Főtt sertéshús
Paradicsommártás
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félégyházi

Parasztkolbász
Ewa margarin
Teljes kiőrlésű zsemle Félégyházi
Rágórépa

Csütörtök

03.19

Kakaó
Ewa margarin
Kifli

BrokkolikréMLEVES
Zsemlekocka
Rántott panírozott halrúd
Zöldséges rizs
Fokhagymás tartármártás

Csirkemell sonka
Ewa margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félégyházi
Kígyóuborka

Péntek

03.20

Gyümölcs tea
Trappista sajt
Ewa margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félégyházi

AlmakréMLEVES
Parajos ricottás mártás
Gnocchi

Pizzás tekercs 50g

Szombat

03.21

Vasárnap

03.22



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

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

	Hétfő 03.16	Kedd 03.17	Szerda 03.18	Csütörtök 03.19	Péntek 03.20
tízórai	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; Körözött (1;5;6;7;8;9;10) EN:293.18 kJ; 70.14 kcal; FH:3.07 g; SZH:1.14 g; ZS:5.88 g; TZS:2.91 g; SÓ:0.73 mg; CK:1.05 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;	Karamellás tej (7) EN:583.32 kJ; 138.31 kcal; FH:7.50 g; SZH:18.79 g; ZS:3.75 g; TZS:2.50 g; SÓ:0.33 mg; CK:18.04 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;	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; Vaníliás túrókrém (1;3;6;7;9;10) EN:221.99 kJ; 53.03 kcal; FH:2.68 g; SZH:6.00 g; ZS:1.97 g; TZS:1.19 g; SÓ:0.21 mg; CK:3.53 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;	Kakaó (1;5;6;7;8) EN:527.19 kJ; 125.12 kcal; FH:6.30 g; SZH:17.56 g; ZS:3.35 g; TZS:2.20 g; SÓ:0.27 mg; CK:17.40 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;	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; 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; 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;
ebéd	Palócleves sertéshúsból (1;3;7;10;12) EN:1027.12 kJ; 246.27 kcal; FH:9.68 g; SZH:15.17 g; ZS:16.09 g; TZS:5.32 g; SÓ:0.43 mg; CK:2.91 g; Tejbedara (1;7) EN:1155.88 kJ; 275.33 kcal; FH:9.46 g; SZH:46.88 g; ZS:5.54 g; TZS:3.07 g; SÓ:0.40 mg; CK:29.55 g; Kakaószórás (1;5;6;7;8) EN:320.83 kJ; 76.75 kcal; FH:0.74 g; SZH:16.40 g; ZS:0.87 g; TZS:0.51 g; SÓ:0.00 mg; CK:15.98 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;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12) EN:552.59 kJ; 133.38 kcal; FH:3.16 g; SZH:8.06 g; ZS:9.80 g; TZS:1.36 g; SÓ:0.64 mg; CK:0.15 g; Füstölt főtt tarja EN:412.02 kJ; 98.57 kcal; FH:7.50 g; SZH:0.15 g; ZS:7.50 g; TZS:2.57 g; SÓ:2.00 mg; Sárgaborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12) EN:1066.23 kJ; 254.87 kcal; FH:14.16 g; SZH:29.34 g; ZS:6.12 g; TZS:0.91 g; SÓ:0.40 mg; CK:1.06 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;	Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12) EN:347.87 kJ; 83.39 kcal; FH:2.42 g; SZH:9.50 g; ZS:3.88 g; TZS:0.98 g; SÓ:0.63 mg; CK:1.04 g; Főtt sertéshús EN:479.30 kJ; 114.67 kcal; FH:15.12 g; SZH:0.29 g; ZS:5.83 g; TZS:2.08 g; SÓ:0.74 mg; Paradicsommártás (1;9;12) EN:832.58 kJ; 200.07 kcal; FH:2.56 g; SZH:32.87 g; ZS:6.39 g; TZS:0.73 g; SÓ:0.98 mg; CK:25.36 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;	Brokkolikrémleves (1;6;7;10;12) EN:493.23 kJ; 118.53 kcal; FH:3.32 g; SZH:9.41 g; ZS:7.45 g; TZS:2.28 g; SÓ:0.63 mg; CK:1.10 g; Zsemlekocka (1;6;7) EN:114.20 kJ; 27.32 kcal; FH:0.94 g; SZH:5.70 g; ZS:0.07 g; TZS:0.03 g; SÓ:0.16 mg; CK:0.06 g; Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14) EN:1109.40 kJ; 266.00 kcal; FH:13.70 g; SZH:21.20 g; ZS:13.90 g; TZS:1.34 g; SÓ:2.28 mg; CK:0.70 g; Zöldséges rizs (10;12) EN:1244.61 kJ; 298.10 kcal; FH:6.88 g; SZH:54.93 g; ZS:5.50 g; TZS:0.71 g; SÓ:0.67 mg; CK:2.78 g; Fokhagymás tartármártás (3;7;8;10;12) EN:762.43 kJ; 182.40 kcal; FH:1.43 g; SZH:3.56 g; ZS:17.93 g; TZS:4.79 g; SÓ:0.34 mg; CK:3.27 g;	Almakrémleves (1;7;8;10;12) EN:571.09 kJ; 136.18 kcal; FH:1.48 g; SZH:23.35 g; ZS:3.97 g; TZS:1.88 g; SÓ:0.38 mg; CK:19.02 g; Parajos ricottás mártás (1;6;7;12) EN:567.51 kJ; 136.74 kcal; FH:5.60 g; SZH:6.83 g; ZS:9.47 g; TZS:2.91 g; SÓ:0.37 mg; CK:1.10 g; Gnocchi (1) EN:1477.00 kJ; 351.00 kcal; FH:8.80 g; SZH:62.00 g; ZS:6.00 g; TZS:0.75 g; SÓ:0.59 mg; CK:2.20 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; 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; 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;	Zala felvágott (9;10) EN:204.88 kJ; 49.01 kcal; FH:3.12 g; SZH:0.12 g; ZS:3.98 g; TZS:1.46 g; SÓ:0.50 mg; CK:0.02 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; 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;	Parasztkolbász (6;10) EN:233.16 kJ; 55.78 kcal; FH:3.00 g; SZH:0.04 g; ZS:4.81 g; TZS:1.70 g; SÓ:0.60 mg; CK:0.15 g; Ewa margarin (7) EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.00 mg; Teljes kiőrlésű zsemle Félégyházi (1) EN:526.80 kJ; 126.03 kcal; FH:5.34 g; SZH:24.28 g; ZS:0.77 g; TZS:0.07 g; SÓ:0.56 mg; CK:0.25 g; Rágórépa (12) EN:33.60 kJ; 8.00 kcal; FH:0.24 g; SZH:1.60 g; ZS:0.04 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.03 mg; CK:0.40 g;	Csirkeemell sonka (6;7;9;10) EN:108.70 kJ; 26.00 kcal; FH:4.44 g; SZH:1.40 g; ZS:0.28 g; TZS:0.11 g; SÓ:0.46 mg; CK:0.20 g; 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;	Pizzás tekerics 50g (1;3;7;8;11) EN:1198.50 kJ; 286.00 kcal; FH:4.05 g; SZH:28.00 g; ZS:16.25 g; TZS:5.60 g; SÓ:0.00 mg; CK:2.75 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.