

Étlap

normál

2025.03.17. - 2025.03.23.



Nyomtatás: 2025.03.11. 7:00

Nyomtatta: Varga Márta

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

03.17

Gyümölcs tea
Körözött
Vizes zsemle (Félegyházi
Pékség)

Palócleves sertéshúsból
Tejbedara
Kakaószerés
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi

Trappista sajt
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Jégcsapretek

Kedd

03.18

Vaníliás tej
Kifli

Zöldséges tarhonyaleves
Füstölt főtt tarja
Sárgaborsó főzelék
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi
Alma

Zala felvágott
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Zöldpaprika

Szerda

03.19

Gyümölcs tea
Vaníliás túrókrém
Kenyér félbarna szeletelt

Vajasgaluska leves
Főtt sertéshús
Paradicsommártás
Kenyér félbarna szeletelt

Parasztkolbász
Delma margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi
Rágórépa

Csütörtök

03.20

Kakaó
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

BrokkolikréMLEVES
Kenyérkocka levesbetét
Rántott panírozott halrúd
Zöldséges rizs
Fokhagymás tartármártás

Csirkemell sonka
Delma margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi
Zöldpaprika

Péntek

03.21

Gyümölcs tea
Sajtszelet
Delma margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi
Kígyóuborka

AlmakréMLEVES
Csirkepörkölt
Bulgur

Pizzás tekercs 50g



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)

2025.03.17. - 2025.03.23.

Étkezés / Menü	Hétfő 03.17	Kedd 03.18	Szerda 03.19	Csütörtök 03.20	Péntek 03.21
tízórai / A	Gyümölcs tea (12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Vizes zsemle (Félégyházi Pékség) (1;) EN: 1051.4 kJ, 251.5 kcal; FH: 8.2 g; SZH: 40.1 g; ZS: 6.3 g; TZS: 3 g; SÓ: 1.6 g; CK: 9.4 g;	Vaníliás tej (7;) Kifli (1;6;7;) EN: 1043.7 kJ, 248.7 kcal; FH: 10.7 g; SZH: 43.9 g; ZS: 3.3 g; TZS: 2.1 g; SÓ: 1.1 g; CK: 12.9 g;	Gyümölcs tea (12;) Vaníliás túrókrém (1;3;6;7;9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) EN: 904.1 kJ, 216.2 kcal; FH: 7.6 g; SZH: 40.4 g; ZS: 2.5 g; TZS: 1.3 g; SÓ: 1.2 g; CK: 11.7 g;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) EN: 1203.4 kJ, 286.9 kcal; FH: 11.4 g; SZH: 43.8 g; ZS: 7.3 g; TZS: 3.3 g; SÓ: 1.4 g; CK: 17.5 g;	Gyümölcs tea (12;) Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Kígyóborka (12;) EN: 1095.2 kJ, 262 kcal; FH: 10.5 g; SZH: 32.6 g; ZS: 9.8 g; TZS: 4.6 g; SÓ: 1.1 g; CK: 9 g;
ebéd / A	Palócleves sertéshúsból (1;3;7;10;12;) Tejbedara (1;7;) Kakaószórás (1;5;6;7;8;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) EN: 3169.4 kJ, 757.7 kcal; FH: 26.1 g; SZH: 104.4 g; ZS: 21.6 g; TZS: 9.8 g; SÓ: 1.4 g; CK: 49.2 g;	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;7;9;10;12;) Füstölt főtt tarja (6;7;9;) Sárgaborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Alma EN: 2515.7 kJ, 601.9 kcal; FH: 29 g; SZH: 74.8 g; ZS: 17.4 g; TZS: 3.9 g; SÓ: 3.6 g; CK: 17.6 g;	Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12;) Főtt sertéshús Paradicsommártás (1;9;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) EN: 2235.6 kJ, 535.9 kcal; FH: 25.5 g; SZH: 68.4 g; ZS: 17.4 g; TZS: 4.1 g; SÓ: 3.5 g; CK: 24.6 g;	Brokkolikrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyérkocka levesbetét (1;6;7;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Zöldséges rizs (10;12;) Fokhagymás tartármártás (3;7;8;10;12;) EN: 4161.2 kJ, 997.7 kcal; FH: 27.4 g; SZH: 106.5 g; ZS: 46.1 g; TZS: 10.3 g; SÓ: 6.2 g; CK: 6.5 g;	Almakrémleves (1;7;8;10;12;) Csirkepörkölt (1;9;12;) Bulgur (1;12;) EN: 2459.8 kJ, 589.6 kcal; FH: 26.2 g; SZH: 80.5 g; ZS: 19.8 g; TZS: 4.2 g; SÓ: 1.8 g; CK: 18.1 g;
uzsonna / A	Trappista sajt (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek EN: 998.9 kJ, 239 kcal; FH: 10.8 g; SZH: 27 g; ZS: 9.6 g; TZS: 4.7 g; SÓ: 1.6 g; CK: 0.4 g;	Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika EN: 897.9 kJ, 214.8 kcal; FH: 8.4 g; SZH: 26.9 g; ZS: 8 g; TZS: 2.6 g; SÓ: 1.6 g; CK: 0.6 g;	Parasztkolbász (6;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Rágórépa (12;) EN: 897.1 kJ, 214.6 kcal; FH: 8 g; SZH: 25.1 g; ZS: 9 g; TZS: 2.7 g; SÓ: 1.2 g; CK: 0.8 g;	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Zöldpaprika EN: 755.8 kJ, 180.8 kcal; FH: 9.4 g; SZH: 25.5 g; ZS: 4.4 g; TZS: 1.1 g; SÓ: 1 g; CK: 1 g;	Pizzás tekercs 50g (1;3;7;8;11;) EN: 1198.5 kJ, 286 kcal; FH: 4.1 g; SZH: 28 g; ZS: 16.3 g; TZS: 5.6 g; SÓ: 0 g; CK: 2.8 g;

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

Étlap

diétás
2025.03.17. - 2025.03.23.



Nyomtatás: 2025.03.11. 7:01
Nyomtatta: Varga Márta

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

Mitykó Máté Ákos - LM - Laktózmentes

ebéd

Hétfő

03.17

Magyaros zöldbableves
Magyaros spagetti tk. tésztából diab.

Kedd

03.18

Zöldséges tarhonyaleves
Sertéssült
Sárgaborsó főzelék (diab)
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi
Alma

Szerda

03.19

Zabgaluska leves
Húspogácsa
Paradicsommártás
Sós burgonya

Csütörtök

03.20

Brokkoli leves
Olaszos sült csirkemell
Párolt rizs (diab.)

Péntek

03.21

Fahéjas almaleves LAKTÓZMENTES TEJFÖLLEL
Sertéspörkölt
Bulgur
Csemege uborka édesítő szerekkel



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

Étlap (allergén, élettani érték)



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

Mezőberényi Általános Iskola, Művészeti Isk. és Kollégium (Luther tér) - Mitykó Máté Ákos - LM - Laktózmentes (Iskola)

2025.03.17. - 2025.03.23.

Étkezés / Menü	Hétfő 03.17	Kedd 03.18	Szerda 03.19	Csütörtök 03.20	Péntek 03.21
ebéd / LM	Magyaros zöldbableves (1;10;12;) Magyaros spagetti tk. tésztából diab. (1;3;6;7;9;12;) EN: 1578.9 kJ, 379.1 kcal; FH: 23.2 g; SZH: 40.1 g; ZS: 14 g; TZS: 2.3 g; SÓ: 2.5 g; CK: 5.5 g;	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;) Sertéssült Sárgaborsó főzelék (diab) (1;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Alma EN: 2976.3 kJ, 713.4 kcal; FH: 38.3 g; SZH: 81.4 g; ZS: 23.1 g; TZS: 4.1 g; SÓ: 2.6 g; CK: 17.5 g;	Zabgaluska leves (1;3;8;9;10;11;12;) Húspogácsa (10;12;) Paradicsommártás (1;9;12;) Sós burgonya (12;) EN: 2234.4 kJ, 536.4 kcal; FH: 19.8 g; SZH: 72 g; ZS: 18.3 g; TZS: 3.3 g; SÓ: 2.6 g; CK: 31.6 g;	Brokkoli leves (1;12;) Olaszos sült csirkemell (1;10;12;) Párolt rizs (diab.) (12;) EN: 1734.7 kJ, 416.8 kcal; FH: 28.3 g; SZH: 44 g; ZS: 14.1 g; TZS: 1.8 g; SÓ: 2.2 g; CK: 1.4 g;	Fahéjas almaleves LAKTÓZMENTES TEJFŐLLEL (1;7;10;12;) Sertéspörkölt (1;9;12;) Bulgur (1;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) EN: 3245.4 kJ, 777.9 kcal; FH: 25.7 g; SZH: 93.6 g; ZS: 34.8 g; TZS: 10 g; SÓ: 3.6 g; CK: 21.3 g;

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 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek