

# Étlap

normál

2025.03.24. - 2025.03.30.



Nyomtatás: 2025.03.18. 9:11

Nyomtatta: Varga Márta

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

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

03.24

Gyümölcs tea  
Reszelt sajt  
Delma margarin  
Kenyér félbarna szeletelt

Mexikói csirkeragu leves  
babbal  
Gránátos kocka  
Alma

Főtt tojás  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi

#### Kedd

03.25

Gyümölcs tea  
Snidlinges túrókrém  
Kifli

Magyaros zöldségleves  
Sertésvagdalt  
Zöldborsó főzelék  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi

Sertés párizsi  
Delma margarin  
Kenyér félbarna szeletelt  
Jégcsapretek

#### Szerda

03.26

Karamellás tej  
Foszlós kalács

Francia hagymaleves  
Zsemlekocka  
Édes-savanyú csirkeragu  
Párolt rizs

Parasztkolbász  
Delma margarin  
Rozsos zsemle  
Rágórépa

#### Csütörtök

03.27

Gyümölcs tea  
Kenőmájas  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Félegyházi  
Zöldpaprika

Zöldséges gombaleves  
Sertéspörkölt  
Tejfölös zöldbabfőzelék  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi

Kockasajt  
Kifli

#### Péntek

03.28

Forralt tej  
Virágméz  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi

Édesburgonya krémleves  
Pirított napraforgómag  
Falafel  
Zöldséges bulgur  
Barbecue joghurt öntet

Kakaós csiga 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)

2025.03.24. - 2025.03.30.

Étkezés / Menü	Hétfő 03.24	Kedd 03.25	Szerda 03.26	Csütörtök 03.27	Péntek 03.28
<b>tízórai / A</b>	Gyümölcs tea (12;) Reszelt sajt (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  EN: 1128.7 kJ, 270 kcal; FH: 10.6 g; SZH: 34.7 g; ZS: 9.6 g; TZS: 4.7 g; SÓ: 1.6 g; CK: 8.1 g;	Gyümölcs tea (12;) Snidlinges túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Kifli (1;6;7;)  EN: 887.9 kJ, 212.3 kcal; FH: 7.8 g; SZH: 38.5 g; ZS: 2.8 g; TZS: 1.6 g; SÓ: 1.2 g; CK: 8.7 g;	Karamellás tej (7;) Foszlós kalács (1;3;6;7;)  EN: 1425.9 kJ, 339.9 kcal; FH: 13.4 g; SZH: 51.2 g; ZS: 9 g; TZS: 4.7 g; SÓ: 0.9 g; CK: 24 g;	Gyümölcs tea (12;) Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű zsemle Félégyházi (1;) Zöldpaprika  EN: 1080.9 kJ, 258.6 kcal; FH: 10.3 g; SZH: 33.2 g; ZS: 9.1 g; TZS: 3.9 g; SÓ: 1.4 g; CK: 8.8 g;	Forrált tej (7;) Virágméz Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)  EN: 1275.8 kJ, 304.2 kcal; FH: 10.9 g; SZH: 49.1 g; ZS: 7.1 g; TZS: 3 g; SÓ: 0.9 g; CK: 25.9 g;
<b>ebéd / A</b>	Mexikói csirkeragu leves babbal (1;3;6;7;8;9;10;11;12;) Gránátos kocka (1;3;12;) Alma  EN: 2776.7 kJ, 666 kcal; FH: 25.6 g; SZH: 98.7 g; ZS: 18.2 g; TZS: 3.2 g; SÓ: 1.5 g; CK: 18.9 g;	Magyaros zöldségleves (1;3;7;9;12;)  Sertésvagdalt (1;3;5;6;7;8;10;12;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;)  Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)  EN: 2768.5 kJ, 662.8 kcal; FH: 29.5 g; SZH: 82.9 g; ZS: 23.3 g; TZS: 5.8 g; SÓ: 3.1 g; CK: 12.9 g;	Francia hagymaleves (1;6;7;10;12;)  Zsemlekocka (1;6;7;) Édes-savanyú csirkeragu (1;5;6;7;8;9;11;12;) Párolt rizs (10;12;)  EN: 2262.9 kJ, 542.8 kcal; FH: 20.5 g; SZH: 76.8 g; ZS: 16.6 g; TZS: 3.8 g; SÓ: 2.5 g; CK: 5.4 g;	Zöldséges gombaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sertéspörkölt (1;9;12;) Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;12;)  Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)  EN: 2859.9 kJ, 686.4 kcal; FH: 27.1 g; SZH: 58.6 g; ZS: 37.7 g; TZS: 10 g; SÓ: 2.6 g; CK: 9.5 g;	Édesburgonya krémleves (1;7;9;10;12;)  Pirított napraforgómag (8;11;12;) Falafel  Zöldséges bulgur (1;9;12;)  Barbecue joghurt öntet (7;)  EN: 2980.1 kJ, 712.5 kcal; FH: 19.3 g; SZH: 82.8 g; ZS: 32.3 g; TZS: 5.7 g; SÓ: 1.3 g; CK: 18.5 g;
<b>uzsonna / A</b>	Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)  EN: 837.5 kJ, 200.4 kcal; FH: 8.8 g; SZH: 23.7 g; ZS: 7.7 g; TZS: 1.9 g; SÓ: 0.7 g; CK: 0.3 g;	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  Jégcsapretek  EN: 866.2 kJ, 207.2 kcal; FH: 7.7 g; SZH: 26.8 g; ZS: 7.7 g; TZS: 2.5 g; SÓ: 1.6 g; CK: 0.1 g;	Parasztkolbász (6;10;) Delma margarin (7;) Rozsos zsemle (1;6;7;)  Rágórépa (12;)  EN: 929.2 kJ, 222.3 kcal; FH: 8.7 g; SZH: 26 g; ZS: 9.1 g; TZS: 2.7 g; SÓ: 1.3 g; CK: 0.6 g;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;)  EN: 756.8 kJ, 181.1 kcal; FH: 6.9 g; SZH: 29.3 g; ZS: 3.9 g; TZS: 2.5 g; SÓ: 0.8 g; CK: 0.8 g;	Kakaós csiga 50g (1;3;7;8;11;)  EN: 0 kJ, 0 kcal; FH: 0 g; SZH: 0 g; ZS: 0 g; TZS: 0 g; SÓ: 0 g; CK: 0 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  
2025.03.24. - 2025.03.30.



Nyomtatás: 2025.03.18. 9:12  
Nyomtatta: Varga Márta

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

Mitykó Máté Ákos - LM - Laktózmentes

### ebéd

#### Hétfő

03.24

Sertésraguleves  
Káposztás kocka diab.  
Alma

#### Kedd

03.25

Zöldségleves  
Főtt virsli  
Zöldborsó főzelék laktózmentes (cukormentes)  
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi

#### Szerda

03.26

Hagymaleves LAKTÓZMENTES tejjel  
Kukoricás csirkefalatok  
Párolt rizs (diab.)

#### Csütörtök

03.27

Zöldséges gombaleves  
Natúr sertésszelet  
Zöldbabfőzelék diab LM  
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi

#### Péntek

03.28

Parajkrémleves tejmentes  
Sült csirkecombfilé  
Kuszkusz  
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)

2025.03.24. - 2025.03.30.

Étkezés / Menü	Hétfő 03.24	Kedd 03.25	Szerda 03.26	Csütörtök 03.27	Péntek 03.28
<b>ebéd / LM</b>	Sertésraguleves (9;10;12;)  Káposztás kocka diab. (1;3;) Alma  EN: 2401.1 kJ, 574.8 kcal; FH: 22 g; SZH: 55.1 g; ZS: 28.9 g; TZS: 7.5 g; SÓ: 1.2 g; CK: 18.4 g;	Zöldségleves (1;9;12;)  Főtt virsli (6;7;9;10;) Zöldborsó főzelék laktózmentes (cukormentes) (1;7;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;)  EN: 2157.2 kJ, 517.2 kcal; FH: 27.1 g; SZH: 63.3 g; ZS: 17.2 g; TZS: 5.7 g; SÓ: 2 g; CK: 13.4 g;	Hagymaleves LAKTÓZMENTES tejjel (1;7;10;12;) Kukoricás csirkefalatok (12;) Párolt rizs (diab.) (12;)  EN: 1885.5 kJ, 452.1 kcal; FH: 20 g; SZH: 52.1 g; ZS: 17.9 g; TZS: 5.3 g; SÓ: 2.2 g; CK: 8.2 g;	Zöldséges gombaleves (1;9;10;12;)  Natúr sertésszelet (1;) Zöldbabfőzelék diab LM (1;7;12;)  Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;)  EN: 2536.7 kJ, 609.5 kcal; FH: 29.4 g; SZH: 54.3 g; ZS: 30.2 g; TZS: 6.8 g; SÓ: 2.3 g; CK: 6.7 g;	Parajkrémleves tejmentes (1;12;)  Sült csirkecombfilé Kuskusz (1;)  Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;)  EN: 1808.5 kJ, 434.2 kcal; FH: 24.5 g; SZH: 43.3 g; ZS: 17.4 g; TZS: 2.6 g; SÓ: 3 g; CK: 2.5 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 - Szezámag; 12 - Kén-dioxid, szulfitok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek