

# Étlap

normál

2025.03.31. - 2025.04.06.



Nyomtatás: 2025.03.26. 9:59

Nyomtatta: Varga Márta

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

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

03.31

Gyümölcs tea  
Sajtkrém natúr  
Kenyér félbarna szeletelt  
Rágórépa

Májgaluska leves  
Gyümölcsös tejberizs  
Fahéjszórás

Pulykasonka  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér  
Félegyházi

#### Kedd

04.01

Tejeskávé  
Delma margarin  
Kifli  
Zöldpaprika

Rántott leves  
Zsemle kocka  
Fűszeres sült csirkemellfilé  
Tejfölös burgonyafőzelék  
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér  
Félegyházi

Reszelt sajt  
Delma margarin  
Kenyér félbarna szeletelt  
Kígyóuborka

#### Szerda

04.02

Forralt tej  
kuglóf

Tejfölös karalábéleves  
Halas spagetti paradicsomos  
Alma

Zala felvágott  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér  
Félegyházi  
Paradicsom

#### Csütörtök

04.03

Gyümölcs tea  
Vizes zsemle ( Félegyházi Pékség )  
Pulyka májas

Alföldi leves  
Napraforgómagos sertésvagdalt  
Parajfőzelék  
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér  
Félegyházi

Körözött  
Kenyér félbarna szeletelt  
Zöldpaprika

#### Péntek

04.04

Gyümölcs tea  
Padlizsánkrém  
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér  
Félegyházi  
Kígyóuborka

Sárgaborsó leves  
Csurgatott tészta  
Csikóstokány  
Párolt rizs

Rácsos táskás túrós

#### Szombat

04.05

#### Vasárnap

04.06



## 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) (Iskola)

2025.03.31. - 2025.04.06.

Étkezés / Menü	Hétfő 03.31	Kedd 04.01	Szerda 04.02	Csütörtök 04.03	Péntek 04.04
<b>tízórai / A</b>	Gyümölcs tea (12;) Sajtkrém natúr (7;)  Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  Rágórépa (12;) EN: 883 kJ, 211.4 kcal; FH: 7.9 g; SZH: 37 g; ZS: 3.3 g; TZS: 1.9 g; SÓ: 1.3 g; CK: 9.4 g;	Tejeskávé (1;5;7;) Delma margarin (7;)  Kifli (1;6;7;)  Zöldpaprika EN: 1245.5 kJ, 297 kcal; FH: 11.3 g; SZH: 47.1 g; ZS: 6.9 g; TZS: 3.1 g; SÓ: 1.2 g; CK: 18.5 g;	Forralt tej (7;) kuglóf (1;3;6;7;)  EN: 1107.5 kJ, 263.9 kcal; FH: 11 g; SZH: 38.4 g; ZS: 7.3 g; TZS: 4.1 g; SÓ: 0.3 g; CK: 9.4 g;	Gyümölcs tea (12;) Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;) Pulyka májas (6;)  EN: 758.2 kJ, 181.4 kcal; FH: 5.1 g; SZH: 39 g; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SÓ: 0.9 g; CK: 8.3 g;	Gyümölcs tea (12;) Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;)  Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Kígyóborka (12;) EN: 934.1 kJ, 223.5 kcal; FH: 5.2 g; SZH: 33 g; ZS: 7.7 g; TZS: 0.9 g; SÓ: 0.8 g; CK: 8.8 g;
<b>ebéd / A</b>	Májgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12;)  Gyümölcsös tejberizs (5;6;7;12;)  Fahéjszórás (1;10;)  EN: 2350.3 kJ, 562.5 kcal; FH: 18.6 g; SZH: 90.1 g; ZS: 13.8 g; TZS: 5.3 g; SÓ: 1.5 g; CK: 37.1 g;	Rántott leves (1;3;6;7;9;10;12;13;)  Zsemle kocka (1;6;7;)  Fűszeres sült csirkemellfilé (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;12;)  Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) EN: 2608.6 kJ, 626.4 kcal; FH: 30.3 g; SZH: 74.7 g; ZS: 17.6 g; TZS: 4.5 g; SÓ: 2.4 g; CK: 3 g;	Tejfölös karalábéleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Halas spagetti paradicsomos (1;3;4;10;12;) Alma  EN: 2636 kJ, 631.8 kcal; FH: 24.2 g; SZH: 89.8 g; ZS: 18.7 g; TZS: 4.2 g; SÓ: 2.4 g; CK: 28.2 g;	Alföldi leves (1;3;6;7;9;10;12;)  Napraforgómagos sertésdagadt (1;3;5;6;7;8;11;12;) Parajfőzelék (1;7;12;)  Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)  EN: 4116.1 kJ, 990.6 kcal; FH: 29 g; SZH: 77.8 g; ZS: 62.3 g; TZS: 11.3 g; SÓ: 3.3 g; CK: 7 g;	Sárgaborsó leves (1;3;6;7;9;10;12;)  Csurgatott tészta (1;3;)  Csikóstokány (1;7;9;12;)  Párolt rizs (10;12;)  EN: 2925.7 kJ, 700.2 kcal; FH: 35.2 g; SZH: 89.2 g; ZS: 19.7 g; TZS: 5.1 g; SÓ: 2.2 g; CK: 2.2 g;
<b>uzsonna / A</b>	Pulykasonka (6;7;9;10;)  Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)  EN: 722.7 kJ, 172.9 kcal; FH: 8.2 g; SZH: 24.3 g; ZS: 4.7 g; TZS: 1.2 g; SÓ: 1 g; CK: 0.5 g;	Reszelt sajt (7;)  Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  Kígyóborka (12;) EN: 999.5 kJ, 239.1 kcal; FH: 10.7 g; SZH: 27.1 g; ZS: 9.6 g; TZS: 4.7 g; SÓ: 1.6 g; CK: 0.4 g;	Zala felvágott (9;10;)  Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Paradicsom EN: 850.2 kJ, 203.4 kcal; FH: 8.1 g; SZH: 23.9 g; ZS: 8.1 g; TZS: 2.4 g; SÓ: 1.1 g; CK: 0.6 g;	Körözött (1;5;6;7;8;9;10;)  Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika  EN: 850.5 kJ, 203.5 kcal; FH: 8.2 g; SZH: 27.9 g; ZS: 6.4 g; TZS: 3.1 g; SÓ: 1.7 g; CK: 1.6 g;	Rácsos táskás túrós (1;3;6;7;8;9;10;11;12;)  EN: 974.4 kJ, 233.1 kcal; FH: 5 g; SZH: 27.6 g; ZS: 11.1 g; TZS: 5.3 g; SÓ: 0 g; CK: 7.4 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 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek

# Étlap

diétás  
2025.03.31. - 2025.04.06.



Nyomtatás: 2025.03.26. 10:00

Nyomtatta: Varga Márta

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

Mitykó Máté Ákos - LM - Laktózmentes

### ebéd

#### Hétfő

03.31

Csirkemájgaluska leves  
Zöldfűszeres csirkecomb  
Bulgur  
Csemege uborka édesítő szerekkel

#### Kedd

04.01

Rántott leves zsemlekocka nélkül  
Csirkesült  
Petrezselymes burgonya  
Ecetes cékla édesítőszerekkel

#### Szerda

04.02

Magyaros karalábéleves  
Zöldséges-tárkonyos halragu laktózmentes  
Párolt rizs (diab.)  
Alma

#### Csütörtök

04.03

Alföldi leves  
Sertéssült  
Parajfőzelék, laktózmentes tejjel  
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi

#### Péntek

04.04

Zöldborsóleves  
Csikóstokány laktózmentes tejjel  
Tészta köret teljes kiőrlésű

#### Szombat

04.05

#### Vasárnap

04.06



## 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) - Mitykó Máté Ákos - LM - Laktózmentes (Iskola)

2025.03.31. - 2025.04.06.

Étkezés / Menü	Hétfő 03.31	Kedd 04.01	Szerda 04.02	Csütörtök 04.03	Péntek 04.04
<b>ebéd / LM</b>	Csirkemájgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12;) Zöldfűszeres csirkecomb (1;10;12;) Bulgur (1;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) EN: 1714.1 kJ, 411.7 kcal; FH: 26.4 g; SZH: 35.9 g; ZS: 18.3 g; TZS: 3 g; SÓ: 3.7 g; CK: 1.6 g;	Rántott leves zsemlekocka nélkül (1;10;12;) Csirkesült (10;12;) Petrezselymes burgonya (12;) Ecetes cékla édesítőszerekkel (10;12;) EN: 1587.8 kJ, 381.9 kcal; FH: 24.9 g; SZH: 31.2 g; ZS: 17 g; TZS: 2 g; SÓ: 2.2 g; CK: 2.4 g;	Magyaros karalábéleves (1;12;) Zöldséges-tárkonyos halragu laktózmentes (1;4;7;9;10;12;) Párolt rizs (diab.) (12;) Alma EN: 1836.6 kJ, 440.5 kcal; FH: 18.7 g; SZH: 60 g; ZS: 13.1 g; TZS: 2 g; SÓ: 2.1 g; CK: 17.7 g;	Alföldi leves (1;3;9;10;12;) Sertéssült Parajfőzelék, laktózmentes tejjel (1;7;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) EN: 2378 kJ, 571.2 kcal; FH: 31.4 g; SZH: 53.4 g; ZS: 25.9 g; TZS: 5.5 g; SÓ: 2.8 g; CK: 5 g;	Zöldborsóleves (1;10;12;) Csikóstokány laktózmentes tejföllel (1;7;12;) Tészta köret teljes kiőrlésű (1;3;) EN: 1784.1 kJ, 428.2 kcal; FH: 22.5 g; SZH: 43.2 g; ZS: 18.3 g; TZS: 4 g; SÓ: 1.5 g; CK: 4.6 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