

Étlap

normál

2026.03.30. - 2026.04.05.



Nyomtatás: 2026.03.25. 7:56

Nyomtatta: Bitai László

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

03.30

Citromos tea
Sajtkrém natúr
Kenyér félbarna szeletelt
Paradicsom

Májgaluska leves
Gyümölcsös tejberizs
Fahéjszórás

Pulykasonka
Ewa margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi

Kedd

03.31

Tejeskávé
Ewa margarin
Kifli

Rántott leves
Zsemle kocka
Sertéspörkölt
Tejfölös burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi

Reszelt sajt
Ewa margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Kígyóuborka

Szerda

04.01

Forralt tej
Molnárka

Tejfölös karalábéleves
Halas spagetti paradicsomos
Csoki figura
Banán

Zala felvágott
Ewa margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi

Csütörtök

04.02

Péntek

04.03



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 03.30	Kedd 03.31	Szerda 04.01	Csütörtök 04.02	Péntek 04.03
tízórai	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; 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; Paradicsom EN:15.00 kJ; 3.60 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.26 g; ZS:0.04 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.24 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; 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;	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; Molnárka (1;3;6;7) EN:783.08 kJ; 187.34 kcal; FH:5.59 g; SZH:29.79 g; ZS:4.99 g; TZS:2.06 g; SÓ:0.62 mg;		
ebéd	Májgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12) EN:694.01 kJ; 166.65 kcal; FH:9.65 g; SZH:16.18 g; ZS:6.94 g; TZS:1.30 g; SÓ:1.02 mg; CK:1.54 g; Gyümölcsös tejberizs (5;6;7;12) EN:1480.83 kJ; 353.86 kcal; FH:9.00 g; SZH:63.55 g; ZS:6.93 g; TZS:3.99 g; SÓ:0.47 mg; CK:25.55 g; Fahéjszórás (1;10) EN:175.47 kJ; 41.98 kcal; FH:0.02 g; SZH:10.39 g; ZS:0.02 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:9.99 g;	Rántott leves (1;10;12) EN:370.01 kJ; 89.41 kcal; FH:1.21 g; SZH:7.21 g; ZS:6.16 g; TZS:0.70 g; SÓ:0.69 mg; CK:0.31 g; Zsemle kocka (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; Sertéspörkölt (1;9;12) EN:1161.84 kJ; 278.82 kcal; FH:13.26 g; SZH:3.76 g; ZS:23.31 g; TZS:6.81 g; SÓ:0.71 mg; CK:0.72 g; Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;12) EN:1190.43 kJ; 285.70 kcal; FH:5.94 g; SZH:39.33 g; ZS:11.27 g; TZS:3.19 g; SÓ:0.63 mg; CK:2.25 g; Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (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;	Tejfölös karalábéleves (1;3;7;10;12) EN:533.47 kJ; 128.07 kcal; FH:3.40 g; SZH:13.73 g; ZS:6.56 g; TZS:2.00 g; SÓ:0.58 mg; CK:1.51 g; Halas spagetti paradicsomos (1;3;4;10;12) EN:1791.98 kJ; 429.41 kcal; FH:19.78 g; SZH:64.40 g; ZS:9.85 g; TZS:1.44 g; SÓ:1.13 mg; CK:11.32 g; Csoki figura (1;5;6;7;8) EN:0.00 kJ; 0.00 kcal; FH:0.00 g; SZH:0.00 g; ZS:0.00 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.00 g; Banán EN:371.00 kJ; 89.00 kcal; FH:1.10 g; SZH:22.80 g; ZS:0.30 g; TZS:0.10 g; SÓ:0.00 mg; CK:12.20 g;		
uzsonna	Pulykasonka (6;7;9;10) EN:92.40 kJ; 22.11 kcal; FH:3.40 g; SZH:0.84 g; ZS:0.56 g; TZS:0.18 g; SÓ:0.43 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 Félegyházi (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;	Reszelt 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; 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; Kígyóuborka (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;	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; Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (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;		

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-Rákkfélek; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.