

# Étlap

normál

2026.04.13. - 2026.04.19.



Nyomtatás: 2026.04.13. 12:55

Nyomtatta: Bitai László

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

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

04.13

Gyümölcs tea  
Körözött  
Kenyér félbarna szeletelt

Zöldséges reszelttészta leves  
Sertéspörkölt  
Tökfőzelék  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi

Csirkemell sonka  
Liga margarin  
Vizes zsemle ( Félegyházi  
Pékség )  
Zöldpaprika

#### Kedd

04.14

Citromos tea  
Sajtszelet  
Ewa margarin  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi  
Jégcsapretek

Tejfölös karfiolleves  
Paprikás burgonya virslivel  
Csalamádé édesítőszerrel  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi

Zala felvágott  
Ewa margarin  
Kenyér félbarna szeletelt

#### Szerda

04.15

Citromos tea  
Citromos tonhalkrém  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi  
Rágórépa

Húsgaluskaleves  
Metélt főtt tészta  
Dejós szórás  
Alma

Pizzás tekercs

#### Csütörtök

04.16

Tejeskávé  
Sajtos rúd

Tarhonya leves  
Sertésvagdalt  
Paradicsomos káposzta  
Kenyér félbarna szeletelt

Baromfipárizsi  
Ewa margarin  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi  
Zöldpaprika

#### Péntek

04.17

Tej  
Natúr vajkrém  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi  
Kígyóuborka

Lencseleves  
Rántott panírozott halrúd  
Petrezselymes pároltrisz  
Tartármártás

Gyümölcsjoghurt poharas  
Kifli



## 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 04.13	Kedd 04.14	Szerda 04.15	Csütörtök 04.16	Péntek 04.17
<b>tízórai</b>	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;	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;	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;	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;	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;
	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;	Sajtszelet (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;	Citromos tonhalkrém (4;7;10;12) EN:549.14 kJ; 131.38 kcal; FH:3.47 g; SZH:1.77 g; ZS:12.67 g; TZS:3.87 g; SÓ:0.62 mg; CK:0.45 g;	Sajtos rúd (1;3;5;6;7;8) EN:711.00 kJ; 169.50 kcal; FH:4.50 g; SZH:21.75 g; ZS:6.90 g; TZS:3.20 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.90 g;	Natúr vajkrém (7) EN:317.52 kJ; 75.96 kcal; FH:0.50 g; SZH:0.40 g; ZS:8.00 g; TZS:3.87 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.40 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;	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;		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;
		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;	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;		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;
	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;				
<b>ebéd</b>	Zöldséges reszeltésztalevés (1;3;9;12) EN:606.82 kJ; 146.06 kcal; FH:3.25 g; SZH:17.76 g; ZS:6.60 g; TZS:0.80 g; SÓ:1.61 mg; CK:1.44 g;	Tejfölös karfiolleves (1;3;7;12) EN:482.66 kJ; 115.91 kcal; FH:3.19 g; SZH:10.96 g; ZS:6.52 g; TZS:1.97 g; SÓ:0.49 mg; CK:1.11 g;	Húsgaluskaleves (1;3;7;9;12) EN:650.33 kJ; 156.11 kcal; FH:6.56 g; SZH:8.49 g; ZS:10.54 g; TZS:2.78 g; SÓ:0.52 mg; CK:1.07 g;	Tarhonya leves (1;3;6;7;9;10;12) EN:557.09 kJ; 133.72 kcal; FH:3.05 g; SZH:20.07 g; ZS:4.41 g; TZS:0.77 g; SÓ:0.66 mg; CK:0.91 g;	Lencseleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:910.21 kJ; 218.29 kcal; FH:10.84 g; SZH:25.31 g; ZS:8.06 g; TZS:2.32 g; SÓ:0.68 mg; CK:1.94 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;	Paprikás burgonya virslivel (1;3;6;7;9;10;12) EN:1658.49 kJ; 398.77 kcal; FH:13.01 g; SZH:44.93 g; ZS:18.07 g; TZS:6.40 g; SÓ:0.80 mg; CK:2.58 g;	Metélt főtt tészta (1;3) EN:1211.67 kJ; 290.54 kcal; FH:8.75 g; SZH:51.10 g; ZS:5.55 g; TZS:0.56 g; SÓ:0.66 mg; CK:0.77 g;	Sertésvagdalt (1;3;5;6;7;8;10;12) EN:1184.50 kJ; 283.73 kcal; FH:12.96 g; SZH:22.93 g; ZS:15.43 g; TZS:4.78 g; SÓ:1.39 mg; CK:1.19 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;
	Tökfőzelék (1;6;7;10;12) EN:824.45 kJ; 198.14 kcal; FH:3.96 g; SZH:21.96 g; ZS:10.32 g; TZS:2.75 g; SÓ:0.65 mg; CK:4.93 g;	Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12) EN:94.10 kJ; 22.51 kcal; FH:0.65 g; SZH:4.68 g; ZS:0.10 g; TZS:0.01 g; SÓ:1.49 mg; CK:0.40 g;	Dejős szórás (1;6;11) EN:516.06 kJ; 123.46 kcal; FH:4.50 g; SZH:11.69 g; ZS:6.46 g; TZS:0.12 g; SÓ:0.00 mg; CK:7.19 g;	Paradicsomos káposzta (1;10;12) EN:821.66 kJ; 197.44 kcal; FH:4.51 g; SZH:29.38 g; ZS:6.64 g; TZS:0.76 g; SÓ:0.98 mg; CK:16.29 g;	Petrezselymes pároltrisz (12) EN:1362.29 kJ; 326.62 kcal; FH:5.82 g; SZH:62.65 g; ZS:5.72 g; TZS:0.78 g; SÓ:0.49 mg; CK:0.13 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;	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;	Alma EN:218.12 kJ; 52.18 kcal; FH:0.60 g; SZH:10.50 g; ZS:0.60 g; SÓ:0.01 mg; CK:15.00 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;	Tartármártás (3;7;8;10;12) EN:754.81 kJ; 180.58 kcal; FH:1.37 g; SZH:3.41 g; ZS:17.82 g; TZS:4.73 g; SÓ:0.35 mg; CK:3.23 g;
<b>uzsonna</b>	Csirke mellsonka (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;	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;	Pizzás tekerics (1;3;7;8;11) EN:1198.50 kJ; 286.00 kcal; FH:4.05 g; SZH:16.25 g; ZS:16.25 g; TZS:5.60 g; SÓ:0.00 mg; CK:2.75 g;	Baromfipárizsi (6;7;9;10) EN:176.23 kJ; 42.16 kcal; FH:2.94 g; SZH:0.54 g; ZS:3.11 g; TZS:0.81 g; SÓ:0.37 mg; CK:0.20 g;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7) EN:433.95 kJ; 103.88 kcal; FH:3.49 g; SZH:14.03 g; ZS:3.62 g; TZS:1.95 g; SÓ:0.31 mg; CK:13.75 g;
	Liga margarin EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; FH:0.00 g; SZH:0.00 g; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.10 mg;	Ewa margarin (7) EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.00 mg;		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;
	Vizes zsemle ( Félegyházi 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;	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;		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;	
	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;			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;	

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-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.