

Étlap

normál

2026.04.20. - 2026.04.26.



Nyomtatás: 2026.04.13. 12:34

Nyomtatta: Bitai László

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

04.20

Citromos tea
Kenőmájás
Vizes zsemle (Félégyházi
Pékség)

Babgulyás
Tejbedara
Fahéjszórás

Gépsonka
Ewa margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félégyházi
Kígyóuborka

Kedd

04.21

Forralt tej
Foszlós kalács
Ewa margarin

Daragaluska leves
Natúr sertésszelet
Kerti főzelék
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félégyházi

Kockasajt
Kifli

Szerda

04.22

Citromos tea
Házi tojáskrém
Kenyér félbarna szeletelt
Jégcsapretek

Paradicsomleves
Csirkés színes rizottó
Reszelt sajt

Gyümölcsjoghurt poharas
Kifli teljes kiőrlésű

Csütörtök

04.23

Gyümölcs tea
Sajtszelet
Ewa margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félégyházi

Magyaros zöldségleves
Húsgombóc
Burgonyás brokkolifőzelék
Kenyér félbarna szeletelt

Csemege kolbász
Ewa margarin
Vizes zsemle (Félégyházi
Pékség)
Zöldpaprika

Péntek

04.24

Kakaó
Ewa margarin
Kifli teljes kiőrlésű
Kígyóuborka

Gombakrémleves
Pirított napraforgómag
Főtt durum spagetti
Sajt-tejföl feltét

Almás táská



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24
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;	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;	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;	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;	Kakaó (1;5;6;7;8) EN:527.19 kJ; 125.12 kcal; FH:6.30 g; SZH:17.56 g; ZS:3.35 g; TZS:2.20 g; SÓ:0.27 mg; CK:17.40 g;
	Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13) EN:395.77 kJ; 94.68 kcal; FH:4.77 g; SZH:0.09 g; ZS:8.31 g; TZS:3.80 g; SÓ:0.83 mg;	Foszlós kalács (1;3;6;7) EN:842.58 kJ; 201.57 kcal; FH:5.90 g; SZH:32.43 g; ZS:5.26 g; TZS:2.16 g; SÓ:0.52 mg; CK:6.00 g;	Házi tojáskrém (1;3;6;7;9;10;12) EN:220.67 kJ; 52.61 kcal; FH:3.56 g; SZH:1.99 g; ZS:3.22 g; TZS:0.98 g; SÓ:0.47 mg; CK:0.49 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;	Ewa margarin (7) EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.00 mg;
	Vizes zsemle (Félégyházi 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;	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;	Ewa margarin (7) EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.00 mg;	Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7) EN:526.80 kJ; 126.03 kcal; FH:5.34 g; SZH:24.28 g; ZS:0.77 g; TZS:0.07 g; SÓ:0.56 mg;
			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;	Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (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;	Kigyóborka (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;
ebéd	Babgulyás (1;3;9;10;12) EN:1240.28 kJ; 297.24 kcal; FH:15.87 g; SZH:29.17 g; ZS:12.83 g; TZS:3.56 g; SÓ:0.72 mg; CK:1.77 g;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12) EN:488.25 kJ; 116.81 kcal; FH:3.55 g; SZH:15.61 g; ZS:4.32 g; TZS:0.94 g; SÓ:0.67 mg; CK:1.87 g;	Paradicsomleves (1;3;9;12) EN:907.50 kJ; 217.72 kcal; FH:4.42 g; SZH:38.39 g; ZS:5.05 g; TZS:0.60 g; SÓ:1.22 mg; CK:23.15 g;	Magyaros zöldségleves (1;3;7;9;12) EN:292.55 kJ; 70.37 kcal; FH:1.70 g; SZH:9.65 g; ZS:2.71 g; TZS:0.31 g; SÓ:0.49 mg; CK:1.04 g;	Gombakrémeleves (1;7;12) EN:520.73 kJ; 125.10 kcal; FH:4.56 g; SZH:9.85 g; ZS:7.43 g; TZS:2.28 g; SÓ:0.62 mg; CK:0.96 g;
	Tejbedara (1;7) EN:1155.88 kJ; 275.33 kcal; FH:9.46 g; SZH:46.88 g; ZS:5.54 g; TZS:3.07 g; SÓ:0.40 mg; CK:29.55 g;	Natúr sertésszelet (1;12) EN:738.05 kJ; 177.28 kcal; FH:15.79 g; SZH:4.28 g; ZS:10.70 g; TZS:2.63 g; SÓ:0.76 mg; CK:0.30 g;	Csirkés színes rizottó (12) EN:1650.18 kJ; 395.32 kcal; FH:19.20 g; SZH:61.78 g; ZS:7.70 g; TZS:1.43 g; SÓ:0.81 mg; CK:1.74 g;	Húsgombóc (3;12) EN:802.55 kJ; 191.99 kcal; FH:9.91 g; SZH:10.63 g; ZS:12.10 g; TZS:4.25 g; SÓ:0.68 mg; CK:0.06 g;	Pirított napraforgómag (8;11;12) EN:243.67 kJ; 58.29 kcal; FH:2.25 g; SZH:1.23 g; ZS:4.90 g; TZS:0.52 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.27 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;	Kerti főzelék (1;7;9;10;12) EN:689.16 kJ; 164.80 kcal; FH:6.16 g; SZH:22.01 g; ZS:5.71 g; TZS:0.83 g; SÓ:0.89 mg; CK:9.42 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;	Burgonyás brokkolifőzelék (1;3;6;7;9;10;12) EN:721.94 kJ; 173.48 kcal; FH:6.32 g; SZH:21.48 g; ZS:6.78 g; TZS:0.96 g; SÓ:0.76 mg; CK:3.26 g;	Főtt durum spagetti (1;3) EN:1697.42 kJ; 408.22 kcal; FH:9.75 g; SZH:56.94 g; ZS:15.57 g; TZS:1.66 g; SÓ:0.67 mg; CK:0.86 g;
		Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (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;		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;	Sajt-tejföl feltét (7) EN:816.44 kJ; 195.32 kcal; FH:9.63 g; SZH:2.00 g; ZS:16.43 g; TZS:9.40 g; SÓ:0.77 mg; CK:1.52 g;
uzsonna	Gépsonka (6;7;9;10) EN:130.96 kJ; 31.33 kcal; FH:4.52 g; SZH:0.08 g; ZS:1.42 g; TZS:0.49 g; SÓ:0.22 mg;	Kockasajt	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;	Csemege kolbász (6) EN:296.40 kJ; 70.80 kcal; FH:2.82 g; SZH:0.30 g; ZS:6.28 g; TZS:1.65 g; SÓ:0.00 mg;	Almás táskás (1;3;6;7;8;9;10;11;12) EN:669.50 kJ; 160.00 kcal; FH:2.65 g; SZH:21.20 g; ZS:6.95 g; TZS:3.15 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.70 g;
	Ewa margarin (7) EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.00 mg;	Kifli	Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7) EN:526.80 kJ; 126.03 kcal; FH:5.34 g; SZH:24.28 g; ZS:0.77 g; TZS:0.07 g; SÓ:0.56 mg;	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 Félégyházi (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;			Vizes zsemle (Félégyházi 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;	
	Kigyóborka (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;			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;	

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

	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24
uzsonna		Kockasajt (7) EN:195.33 kJ; 46.73 kcal; FH:3.96 g; SZH:1.50 g; ZS:2.69 g; TZS:1.46 g; SÓ:0.23 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;			