

Étlap

normál

2026.04.27. - 2026.05.03.



Nyomtatás: 2026.04.20. 11:50

Nyomtatta: Bitai László

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

04.27

Citromos tea
Zala felvágott
Kifli

Scsíleves
Morzsás nudli
Porcukor

Sajtszelet
Ewa margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi
Kígyóuborka

Kedd

04.28

Gyümölcs tea
Turista
Kifli teljes kiőrlésű

Tejfölös tavaszi karalábéleves
Sertéshúsos-zöldséges bulgur
Csalamádé édesítőszerrel

Kakaós csiga

Szerda

04.29

Forralt tej
Barack lekvár
Ewa margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Csontleves tésztával
Füstölt főtt tarja
Lencsefőzelék
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi

Főtt tojás
Ewa margarin
Vizes zsemle (Félegyházi Pékség)
Zöldpaprika

Csütörtök

04.30

Citromos tea
Baromfipárizsi
Ewa margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi
Jégcsapretek

Gyümölcsleves
Milánói makaróni
Reszelt sajt

Sajtos rúd

Péntek

05.01

Szombat

05.02

Vasárnap

05.03

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

	Hétfő 04.27	Kedd 04.28	Szerda 04.29	Csütörtök 04.30	Péntek 05.01
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;	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;	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;	
	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;	Turista (6;7;9;10) EN:277.33 kJ; 66.34 kcal; FH:2.63 g; SZH:0.04 g; ZS:6.15 g; TZS:2.36 g; SÓ:0.58 mg;	Barack lekvár (12) EN:144.80 kJ; 34.20 kcal; FH:0.04 g; SZH:8.00 g; ZS:0.10 g; SÓ:0.00 mg; CK:7.00 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;	
	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;	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;	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;	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;	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;
ebéd	Scsíleves (1;3;7;9;10;12) EN:1156.18 kJ; 277.21 kcal; FH:10.52 g; SZH:15.86 g; ZS:18.79 g; TZS:6.21 g; SÓ:1.21 mg; CK:2.66 g;	Tejfőlös tavaszi karalábéleves (1;3;7;9;10;12) EN:485.94 kJ; 115.43 kcal; FH:2.93 g; SZH:12.48 g; ZS:6.06 g; TZS:1.68 g; SÓ:0.70 mg; CK:1.53 g;	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12) EN:263.48 kJ; 63.39 kcal; FH:1.45 g; SZH:8.07 g; ZS:2.74 g; TZS:0.34 g; SÓ:0.48 mg; CK:1.08 g;	Gyümölcsleves (1;7;8;10;12) EN:416.22 kJ; 99.52 kcal; FH:0.99 g; SZH:16.99 g; ZS:2.79 g; TZS:1.27 g; SÓ:0.36 mg; CK:15.52 g;	
	Morzás nudli (1;3;5;6;7;8) EN:1642.14 kJ; 393.75 kcal; FH:9.29 g; SZH:73.35 g; ZS:6.84 g; TZS:0.99 g; SÓ:1.87 mg; CK:5.53 g;	Sertéshúsos-zöldséges bulgur (1;10;12) EN:2030.07 kJ; 485.62 kcal; FH:21.04 g; SZH:60.04 g; ZS:19.64 g; TZS:5.75 g; SÓ:0.78 mg; CK:2.37 g;	Füstölt főtt tarja EN:412.02 kJ; 98.57 kcal; FH:7.50 g; SZH:0.15 g; ZS:7.50 g; TZS:2.57 g; SÓ:2.00 mg;	Milánói makaróni (1;3;8;10;12) EN:2230.45 kJ; 534.75 kcal; FH:19.49 g; SZH:74.78 g; ZS:17.26 g; TZS:3.78 g; SÓ:1.28 mg; CK:9.39 g;	
	Porcukor EN:251.75 kJ; 60.23 kcal; SZH:14.98 g; SÓ:0.00 mg; CK:14.98 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;	Lencsefőzelék (1;3;6;7;9;10;12) EN:1436.26 kJ; 344.49 kcal; FH:17.69 g; SZH:42.32 g; ZS:11.45 g; TZS:2.87 g; SÓ:0.43 mg; CK:3.69 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;	
			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;		
uzsonna	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;	Kakaós csiga (1;3;7;8;11) EN:825.00 kJ; 197.00 kcal; FH:3.00 g; SZH:25.00 g; ZS:8.95 g; TZS:4.80 g; SÓ:0.00 mg; CK:11.00 g;	Főtt tojás (3) EN:428.40 kJ; 102.00 kcal; FH:8.10 g; SZH:0.36 g; ZS:7.20 g; TZS:1.87 g; SÓ:0.22 mg;	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;	
	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;		
	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;		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;		
	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;		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;		