

# Étlap

normál

2026.05.04. - 2026.05.10.



Nyomtatás: 2026.04.27. 8:39

Nyomtatta: Bitai László

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

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

05.04

Tej  
Natúr vajkrém  
Kifli teljes kiőrlésű

Húsos karfiolleves  
Mák szórással  
Főtt metélt tészta  
Alma

Zala felvágott  
Ewa margarin  
Kenyér félbarna szeletelt

#### Kedd

05.05

Citromos tea  
Pulyka májas  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi

Rántott leves  
Zsemle kocka  
Sertésvagdalt  
Paradicsomos káposzta  
Kenyér félbarna szeletelt

Körözött  
Vizes zsemle ( Félegyházi  
Pékség )  
Rágórépa

#### Szerda

05.06

Tej  
kuglóf  
Ewa margarin

Citromos kerti leves  
Csicseriborsós csirkeragu  
Párolt rizs

Csemege kolbász  
Kifli  
Ewa margarin  
Kígyóborka

#### Csütörtök

05.07

Tejeskávé  
Barack lekvár  
Ewa margarin  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi

Daragaluska leves  
Főtt sertésvirslis  
Parajfőzelék  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi

Sajtszelet  
Ewa margarin  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi  
Paradicsom

#### Péntek

05.08

Gyümölcs tea  
Sajtkrém natúr  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi  
Újhagyma

Zellerkrémleves  
Pirított napraforgómag  
Rántott panírozott halrúd  
Petrezselymes burgonya  
Ecetes cékla  
édesítőszerrel

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)

	<b>Hétfő</b> 05.04	<b>Kedd</b> 05.05	<b>Szerda</b> 05.06	<b>Csütörtök</b> 05.07	<b>Péntek</b> 05.08
<b>tízórai</b>	<b>Tej (7)</b> 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; <b>Natúr vajkrém (7)</b> 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; <b>Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7)</b> 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;	<b>Citromos tea (1;12)</b> 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; <b>Pulyka májas (6)</b> EN:421.80 kJ; 102.30 kcal; FH:2.70 g; SZH:0.57 g; ZS:9.90 g; TZS:3.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.15 g; <b>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1)</b> 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;	<b>Tej (7)</b> 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; <b>kuglóf (1;3;6;7)</b> EN:735.51 kJ; 175.95 kcal; FH:5.01 g; SZH:29.01 g; ZS:4.34 g; TZS:2.08 g; SÓ:0.02 mg; <b>Ewa margarin (7)</b> EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.00 mg;	<b>Tejeskávé (1;5;7)</b> 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; <b>Barack lekvár (12)</b> 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; <b>Ewa margarin (7)</b> EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.00 mg; <b>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1)</b> 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;	<b>Gyümölcs tea (12)</b> 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; <b>Sajtkrém natúr (7)</b> 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; <b>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1)</b> 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; <b>Újhagyma</b> EN:67.50 kJ; 16.15 kcal; FH:0.92 g; SZH:3.67 g; ZS:0.10 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.02 mg; CK:1.17 g;
<b>ebéd</b>	<b>Húsos karfiolleves (1;3;7;9;12)</b> EN:877.43 kJ; 210.28 kcal; FH:9.32 g; SZH:10.11 g; ZS:14.60 g; TZS:4.99 g; SÓ:0.62 mg; CK:1.38 g; <b>Mák szórás</b> EN:564.89 kJ; 135.14 kcal; FH:2.46 g; SZH:20.85 g; ZS:4.58 g; TZS:1.20 g; SÓ:0.00 mg; CK:18.34 g; <b>Főtt metélt tészta (1;3)</b> EN:1787.00 kJ; 429.65 kcal; FH:10.50 g; SZH:61.32 g; ZS:15.66 g; TZS:1.66 g; SÓ:0.67 mg; CK:0.92 g; <b>Alma</b> 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;	<b>Rántott leves (1;10;12)</b> 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; <b>Zsemle kocka (1;6;7)</b> 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; <b>Sertésdagadt (1;3;5;6;7;8;10;12)</b> 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; <b>Paradicsomos káposzta (1;10;12)</b> 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; <b>Kenyér félbarna szeletelt (1;6)</b> 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;	<b>Citromos kerti leves (1;3;7;8;9;10;12)</b> EN:497.02 kJ; 118.92 kcal; FH:3.16 g; SZH:11.92 g; ZS:6.47 g; TZS:1.96 g; SÓ:0.61 mg; CK:2.03 g; <b>Csicsriborsós csirkeragu (1;9;12)</b> EN:681.94 kJ; 163.68 kcal; FH:15.01 g; SZH:9.44 g; ZS:7.22 g; TZS:1.24 g; SÓ:0.77 mg; CK:0.92 g; <b>Párolt rizs (10;12)</b> EN:1209.77 kJ; 290.07 kcal; FH:5.06 g; SZH:54.64 g; ZS:5.57 g; TZS:0.74 g; SÓ:0.61 mg; CK:0.10 g;	<b>Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12)</b> 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; <b>Főtt sertésvirslis</b> EN:709.15 kJ; 170.95 kcal; FH:7.80 g; SZH:1.37 g; ZS:14.95 g; TZS:6.11 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.33 g; <b>Parajfőzelék (1;7;12)</b> EN:706.64 kJ; 169.46 kcal; FH:6.93 g; SZH:17.61 g; ZS:7.92 g; TZS:1.69 g; SÓ:0.78 mg; CK:4.56 g; <b>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1)</b> 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;	<b>Zellerkrémleves (1;6;7;9;10;12)</b> EN:507.93 kJ; 122.11 kcal; FH:2.45 g; SZH:11.09 g; ZS:7.32 g; TZS:2.01 g; SÓ:0.72 mg; CK:1.50 g; <b>Pírtott napraforgómag (8;11;12)</b> 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; <b>Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14)</b> 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; <b>Petrezselymes burgonya (12)</b> EN:1039.18 kJ; 249.15 kcal; FH:5.84 g; SZH:46.09 g; ZS:4.08 g; TZS:0.46 g; SÓ:0.62 mg; CK:1.87 g; <b>Ecetes cékla édesítőszerrel (10;12)</b> EN:43.00 kJ; 10.00 kcal; FH:0.30 g; SZH:1.60 g; ZS:0.07 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.25 g;
<b>uzsonna</b>	<b>Zala felvágott (9;10)</b> 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; <b>Ewa margarin (7)</b> EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.00 mg; <b>Kenyér félbarna szeletelt (1;6)</b> 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;	<b>Körözött (1;5;6;7;8;9;10)</b> 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; <b>Vizes zsemle ( Félegyházi Pékség ) (1)</b> 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; <b>Rágórépa (12)</b> 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;	<b>Csemege kolbász (6)</b> 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; <b>Kifli (1;6;7)</b> 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; <b>Ewa margarin (7)</b> EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.00 mg; <b>Kígyóuborka (12)</b> 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;	<b>Sajtszelet (7)</b> 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; <b>Ewa margarin (7)</b> EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.00 mg; <b>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1)</b> 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; <b>Paradicsom</b> 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;	<b>Gyümölcsjoghurt poharas (1;7)</b> 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; <b>Kifli (1;6;7)</b> 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;