

Étlap

normál

2025.05.19. - 2025.05.25.



Nyomtatás: 2025.05.13. 7:13

Nyomtatta: Varga Márta

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

05.19

Citromos tea
Zala felvágott
Delma margarin
Kenyer burgonyás szeletelt

Tárkonyos halgaluskaleves
Szilvás gombóc
Fahéjszórás
Alma

Sajtszelet
Delma margarin
Teljes kiőrlésű zsemle Félegyházi

Kedd

05.20

Forralt tej
Vajkrém ízesített
Kifli

Nyári Zabgaluska leves
Sült baromfivirsl
Tejfölös zöldbabfőzelék
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi

Sertés párizsi
Delma margarin
Kenyer félbarna szeletelt
Zöldpaprika

Szerda

05.21

Gyümölcs tea
Kenőmájas
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi
Kígyóuborka

Paradicsomleves
Hentestokány
Főtt burgonya

Gyümölcsjoghurt poharas
Kifli

Csütörtök

05.22

Kakaó
Foszlós kalács

Zöldséges lencseleves
Sertéshúsos-zöldséges bulgur

Csirkemell sonka
Delma margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi
Rágórépa

Péntek

05.23

Citromos tea
Házi tojáskrém
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi
Paradicsom

Almakrémleves
Négysajtos brokkoliszós
Főtt penne tészta

Rácsos táskás túrós

Szombat

05.24

Vasárnap

05.25



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

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

Étlap (allergén, élettani érték)

Üzem: 0056
5650 Mezőberény, Petőfi u. 14/b.
Telefon: - Fax: -

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

2025.05.19. - 2025.05.25.

Étkezés / Menü	Hétfő 05.19	Kedd 05.20	Szerda 05.21	Csütörtök 05.22	Péntek 05.23
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér burgonyás szeletelt (1;5;6;7;8;11;) EN: 1051.5 kJ, 251.6 kcal; FH: 8.8 g; SZH: 34.5 g; ZS: 8.4 g; TZS: 2.5 g; SÓ: 1.6 g; CK: 9.6 g;	Forralt tej (7;) Vajkrém ízesített (7;) Kifli (1;6;7;) EN: 1260.5 kJ, 300.6 kcal; FH: 11.2 g; SZH: 38.3 g; ZS: 11.3 g; TZS: 6 g; SÓ: 1.1 g; CK: 9.8 g;	Gyümölcs tea (12;) Kenőmájas (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Kígyóuborka (12;) EN: 1044.4 kJ, 249.9 kcal; FH: 9.6 g; SZH: 32.4 g; ZS: 8.9 g; TZS: 3.8 g; SÓ: 1.3 g; CK: 8.7 g;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) EN: 1369.8 kJ, 326.7 kcal; FH: 12.2 g; SZH: 50 g; ZS: 8.6 g; TZS: 4.4 g; SÓ: 0.8 g; CK: 23.4 g;	Citromos tea (1;12;) Házi tojáskrém (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Paradicsom EN: 900.9 kJ, 215.4 kcal; FH: 8.5 g; SZH: 35.2 g; ZS: 3.9 g; TZS: 1 g; SÓ: 1 g; CK: 10.1 g;
ebéd / A	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;6;7;9;10;12;13;) Szilvás gombóc (1;3;5;6;7;8;12;) Fahéjszórás (1;10;) Alma EN: 3319.2 kJ, 792.1 kcal; FH: 22.8 g; SZH: 118.7 g; ZS: 22.8 g; TZS: 5.1 g; SÓ: 3 g; CK: 36.9 g;	Nyári Zabgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;) Sült baromfivirsli (6;7;9;10;) Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) EN: 2459.3 kJ, 591.3 kcal; FH: 22.5 g; SZH: 57.2 g; ZS: 29.9 g; TZS: 9.8 g; SÓ: 1.8 g; CK: 9.7 g;	Paradicsomleves (1;3;9;12;) Hentestokány (1;6;7;9;10;12;) Főtt burgonya (12;) EN: 2602.6 kJ, 623.9 kcal; FH: 20.4 g; SZH: 85 g; ZS: 21.7 g; TZS: 5.4 g; SÓ: 2.8 g; CK: 24.5 g;	Zöldséges lencseleves (1;3;6;7;9;10;12;) Sertéshúsos-zöldséges bulgur (1;10;12;) EN: 2911.6 kJ, 697 kcal; FH: 33.2 g; SZH: 90.5 g; ZS: 24 g; TZS: 6.3 g; SÓ: 1.2 g; CK: 4.3 g;	Almakrémleves (1;7;8;10;12;) Négysajtos brokkoliszós (1;6;7;12;) Főtt penne tészta (1;3;) EN: 2847.7 kJ, 682.2 kcal; FH: 21.6 g; SZH: 89.6 g; ZS: 26.1 g; TZS: 8.3 g; SÓ: 1.8 g; CK: 22.2 g;
uzsonna / A	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű zsemle Félegyházi (1;) EN: 973.3 kJ, 232.9 kcal; FH: 11 g; SZH: 24.6 g; ZS: 9.9 g; TZS: 4.6 g; SÓ: 1.1 g; CK: 0.6 g;	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika EN: 871.2 kJ, 208.4 kcal; FH: 7.6 g; SZH: 26.8 g; ZS: 7.7 g; TZS: 2.5 g; SÓ: 1.6 g; CK: 0.6 g;	Gyümölcsgyoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;7;) EN: 1004.9 kJ, 240.5 kcal; FH: 8.2 g; SZH: 42.5 g; ZS: 4 g; TZS: 2.1 g; SÓ: 1.1 g; CK: 13.8 g;	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Rágórépa (12;) EN: 772.6 kJ, 184.8 kcal; FH: 9.5 g; SZH: 26.5 g; ZS: 4.4 g; TZS: 1.1 g; SÓ: 1.1 g; CK: 0.9 g;	Rácsos táskás túrós (1;3;6;7;8;9;10;11;12;) EN: 974.4 kJ, 233.1 kcal; FH: 5 g; SZH: 27.6 g; ZS: 11.1 g; TZS: 5.3 g; SÓ: 0 g; CK: 7.4 g;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek

Étlap

diétás
2025.05.19. - 2025.05.25.



Nyomtatás: 2025.05.13. 7:13
Nyomtatta: Varga Márta

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

Mitykó Máté Ákos - LM - Laktózmentes

ebéd

Hétfő

05.19

Tárkonyos halgaluskaleves
Káposztás kocka diab.
Alma

Kedd

05.20

Zabgaluska leves
Főtt virsli
Zöldbabfőzelék diab LM
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi

Szerda

05.21

Paradicsomleves
Hentes tokány (diab.)
Sós burgonya

Csütörtök

05.22

Magyaros karalábéleves
Vadas pulykaragu
Párolt rizs (diab.)

Péntek

05.23

Fahéjas almaleves LAKTÓZMENTES TEJFÖLLEL
Mustáros csirkecombfilé szelet laktózmentes
Bulgur

Szombat

05.24

Vasárnap

05.25



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

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

Étlap (allergén, élettani érték)



Üzem: 0056
5650 Mezőberény, Petőfi u. 14/b.
Telefon: - Fax: -

Mezőberényi Általános Iskola, Művészeti Isk. és Kollégium (Luther tér) - Mitykó Máté Ákos - LM - Laktózmentes (Iskola)

2025.05.19. - 2025.05.25.

Étkezés / Menü	Hétfő 05.19	Kedd 05.20	Szerda 05.21	Csütörtök 05.22	Péntek 05.23
ebéd / LM	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;7;9;10;12;) Káposztás kocka diab. (1;3;) Alma EN: 1746.1 kJ, 418.9 kcal; FH: 16.2 g; SZH: 59.8 g; ZS: 12 g; TZS: 1.6 g; SÓ: 1.1 g; CK: 18.2 g;	Zabgaluska leves (1;3;8;9;10;11;12;) Főtt virsli Zöldbabfőzelék diab LM (1;7;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) EN: 2059.4 kJ, 493.7 kcal; FH: 20.9 g; SZH: 51.9 g; ZS: 22.2 g; TZS: 5.8 g; SÓ: 2.4 g; CK: 7.1 g;	Paradicsomleves (1;3;9;12;) Hentes tokány (diab.) (1;10;12;) Sós burgonya (12;) EN: 2544.7 kJ, 610 kcal; FH: 21.3 g; SZH: 66.5 g; ZS: 28.3 g; TZS: 7.9 g; SÓ: 1.8 g; CK: 26.6 g;	Magyaros karalábéleves (1;12;) Vadas pulykaragu (1;7;9;10;12;) Párolt rizs (diab.) (12;) EN: 1842 kJ, 442.6 kcal; FH: 21.5 g; SZH: 50.3 g; ZS: 17.2 g; TZS: 2.9 g; SÓ: 3.8 g; CK: 2.3 g;	Fahéjas almaleves LAKTÓZMENTES TEJFÖLLEL (1;7;10;12;) Mustáros csirkecombfilé szelet laktózmentes (1;7;10;12;) Bulgur (1;) EN: 1822.1 kJ, 436.8 kcal; FH: 20.4 g; SZH: 45.6 g; ZS: 19.5 g; TZS: 6.2 g; SÓ: 1.7 g; CK: 20.5 g;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezámag; 12 - Kén-dioxid, szulfitek; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek