

Étlap

normál

2026.05.18. - 2026.05.24.



Nyomtatás: 2026.05.11. 12:15

Nyomtatta: Bitai László

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

05.18

Citromos tea
Zala felvágott
Kenyér burgonyás szeletelt
Ewa margarin

Tárkonyos halgaluskaleves
Szilvás gombóc
Fahéjszórás
Alma

Sajtszelet
Ewa margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Félegyházi

Kedd

05.19

Forralt tej
Vajkrém ízesített
Kifli

Zöldséges tarhonyaleves
Sült baromfivirslí
Tejfölös zöldbabfőzelék
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi

Sertés párizsi
Ewa margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Zöldpaprika

Szerda

05.20

Gyümölcs tea
Kenőmájas
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi
Kígyóuborka

Paradicsomleves
Sertéspörkölt
Főtt burgonya

Gyümölcsjoghurt poharas
Kifli

Csütörtök

05.21

Kakaó
Foszlós kalács

Zöldséges lencseleves
Savanyú vetrece
Párolt rizs

Csirkemell sonka
Ewa margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi
Rágórépa

Péntek

05.22

Citromos tea
Házi tojáskrém
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi
Paradicsom

Almakrémleves
Négysajtos brokkoliszós
Főtt penne tészta

Sajtkrémes rúd



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 05.18	Kedd 05.19	Szerda 05.20	Csütörtök 05.21	Péntek 05.22
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;	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;	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;	Vajkrém ízesített (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;	Kenőmájas (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;
	Kenyér burgonyás szeletelt (1;5;6;7;8;11) EN:540.45 kJ; 129.30 kcal; FH:5.41 g; SZH:24.82 g; ZS:0.85 g; TZS:0.10 g; SÓ:0.99 mg; CK:0.50 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;	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;
	Ewa margarin (7) EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.00 mg;		Kígyóuborka (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;		Paradicsom 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;
ebéd	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;7;9;10;12) EN:762.42 kJ; 182.93 kcal; FH:9.28 g; SZH:12.79 g; ZS:10.23 g; TZS:2.91 g; SÓ:0.80 mg; CK:2.22 g;	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;7;9;10;12) EN:319.02 kJ; 76.68 kcal; FH:1.80 g; SZH:9.62 g; ZS:3.35 g; TZS:0.53 g; SÓ:0.76 mg; CK:1.04 g;	Paradicsomleves (1;3;9;12) EN:773.23 kJ; 185.52 kcal; FH:3.26 g; SZH:33.64 g; ZS:4.11 g; TZS:0.48 g; SÓ:1.00 mg; CK:22.29 g;	Zöldséges lencseleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:671.64 kJ; 161.11 kcal; FH:8.37 g; SZH:22.50 g; ZS:4.11 g; TZS:0.52 g; SÓ:0.43 mg; CK:1.59 g;	Almakrémleves (1;7;8;10;12) EN:571.09 kJ; 136.18 kcal; FH:1.48 g; SZH:23.35 g; ZS:3.97 g; TZS:1.88 g; SÓ:0.38 mg; CK:19.02 g;
	Szilvás gombóc (1;3;5;6;7;8;12) EN:2051.10 kJ; 488.10 kcal; FH:11.37 g; SZH:83.16 g; ZS:10.51 g; TZS:1.81 g; SÓ:1.99 mg; CK:9.36 g;	Sült baromfivirsli (6;7;9;10) EN:730.50 kJ; 176.60 kcal; FH:8.38 g; SZH:0.65 g; ZS:15.59 g; TZS:6.52 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.39 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;	Savanyú vetrecre (1;3;6;7;9;10;12) EN:1326.18 kJ; 317.73 kcal; FH:14.17 g; SZH:6.73 g; ZS:25.85 g; TZS:9.06 g; SÓ:0.82 mg; CK:2.53 g;	Négysajtos brokkoliszós (1;6;7;12) EN:735.21 kJ; 175.81 kcal; FH:9.80 g; SZH:8.66 g; ZS:11.25 g; TZS:6.01 g; SÓ:0.76 mg; CK:4.69 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;	Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;12) EN:862.16 kJ; 207.16 kcal; FH:5.70 g; SZH:21.90 g; ZS:10.57 g; TZS:2.74 g; SÓ:0.61 mg; CK:7.90 g;	Főtt burgonya (12) EN:901.48 kJ; 215.67 kcal; FH:5.75 g; SZH:46.00 g; ZS:0.46 g; TZS:0.06 g; SÓ:0.72 mg; CK:1.84 g;	Párolt rizs (10;12) 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;	Főtt penne tészta (1;3) EN:1609.40 kJ; 386.45 kcal; FH:10.50 g; SZH:61.32 g; ZS:10.86 g; TZS:1.14 g; SÓ:0.67 mg; CK:0.92 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;	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;	Sertés párizsi (6;7;9;10) EN:178.25 kJ; 42.64 kcal; FH:2.38 g; SZH:0.04 g; ZS:3.64 g; TZS:1.38 g; SÓ:0.45 mg;	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;	Csirkemell sonka (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;	Sajtkrémés rúd (1;3;6;7;8) EN:639.00 kJ; 152.50 kcal; FH:4.45 g; SZH:16.15 g; ZS:7.55 g; TZS:3.10 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;	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;	Ewa margarin (7) EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.00 mg;	
	Teljes kiőrlésű zsemle Félegyházi (1) 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; CK:0.25 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;		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;	

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-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-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.