

# Étlap

normál

2026.05.25. - 2026.05.31.



Nyomtatás: 2026.05.18. 11:48

Nyomtatta: Bitai László

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

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

05.25

#### Kedd

05.26

Gyümölcs tea  
Kifli teljes kiőrlésű  
Harcsapástétom zöldfűszeres 130g

Sertésraguleves  
Darás metélt  
Barack lekvár  
Alma

Sajtkrém natúr  
Kenyér félbarna szeletelt  
Jégcsapretek

#### Szerda

05.27

Tejeskávé  
Briós

Magyaros burgonyaleves  
Fokhagymás sertésaprópecsenye  
Sárgaborsó főzelék  
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér  
Félegyházi  
Müzli

Baromfipárizsi  
Ewa margarin  
Kenyér félbarna szeletelt  
Zöldpaprika

#### Csütörtök

05.28

Tej  
Eper dzsem  
Ewa margarin  
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér  
Félegyházi

Tavaszi zöldségleves  
Húsgombóc  
Paradicsommártás  
Kenyér félbarna szeletelt

Diákcsemege  
Ewa margarin  
Vizes zsemle ( Félegyházi Pékség )  
Kígyóuborka

#### Péntek

05.29

Citromos tea  
Körözött  
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér  
Félegyházi  
Paradicsom

Zöldséges bableves  
Rántott sajt  
Párolt rizs  
Tartármártás

Pizzás tekercs 50g

#### Szombat

05.30

#### Vasárnap

05.31



## 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 -**

	<b>Hétfő</b> 05.25	<b>Kedd</b> 05.26	<b>Szerda</b> 05.27	<b>Csütörtök</b> 05.28	<b>Péntek</b> 05.29
<b>tízórai</b>		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;	Tejeskávé (1;5;7) 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;	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;
		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;	Briós (1;3;6;7) EN:842.23 kJ; 201.49 kcal; FH:5.31 g; SZH:34.18 g; ZS:4.73 g; TZS:1.95 g; SÓ:0.47 mg; CK:7.50 g;	Eper dzsem EN:209.40 kJ; 49.80 kcal; FH:0.04 g; SZH:11.80 g; ZS:0.04 g; CK:11.20 g;	Körözött (7;10;12) EN:204.16 kJ; 48.71 kcal; FH:3.93 g; SZH:1.13 g; ZS:3.09 g; TZS:1.84 g; SÓ:0.16 mg; CK:0.82 g;
		Harcapástétom zöldfűszeres 130g (4)  EN:418.50 kJ; 100.20 kcal; FH:2.61 g; SZH:1.77 g; ZS:9.12 g; TZS:1.23 g; SÓ:0.06 mg; CK:0.06 g;		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;
				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;	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;
<b>ebéd</b>		Sertésraguleves (1;3;7;9;12) EN:869.42 kJ; 208.62 kcal; FH:9.83 g; SZH:9.41 g; ZS:14.45 g; TZS:4.07 g; SÓ:0.86 mg; CK:1.93 g;	Magyaros burgonyaleves (1;3;9;12) EN:469.84 kJ; 112.71 kcal; FH:3.03 g; SZH:19.11 g; ZS:2.55 g; TZS:0.36 g; SÓ:0.51 mg; CK:0.69 g;	Tavaszi zöldségleves (1;3;7;9;12) EN:281.31 kJ; 67.66 kcal; FH:1.74 g; SZH:8.92 g; ZS:2.71 g; TZS:0.30 g; SÓ:0.58 mg; CK:0.87 g;	Zöldséges bableves (1;3;6;7;9;10;12) EN:684.62 kJ; 164.21 kcal; FH:7.61 g; SZH:24.72 g; ZS:3.74 g; TZS:0.51 g; SÓ:0.58 mg; CK:1.52 g;
		Darás metélt (1;3)  EN:1776.22 kJ; 426.71 kcal; FH:10.69 g; SZH:65.77 g; ZS:13.26 g; TZS:1.48 g; SÓ:0.66 mg; CK:1.01 g;	Fokhagymás sertésaprópecsenye (1;12) EN:1072.01 kJ; 256.99 kcal; FH:13.19 g; SZH:3.85 g; ZS:20.88 g; TZS:6.55 g; SÓ:0.71 mg; CK:0.14 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;	Rántott sajt (1;3;7;8;10;11)  EN:804.36 kJ; 192.04 kcal; FH:9.60 g; SZH:8.00 g; ZS:13.48 g; TZS:6.25 g; SÓ:1.12 mg; CK:0.19 g;
		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;	Sárgaborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12) EN:1066.23 kJ; 254.87 kcal; FH:14.16 g; SZH:29.34 g; ZS:6.12 g; TZS:0.91 g; SÓ:0.40 mg; CK:1.06 g;	Paradicsommártás (1;9;12) EN:832.58 kJ; 200.07 kcal; FH:2.56 g; SZH:32.87 g; ZS:6.39 g; TZS:0.73 g; SÓ:0.98 mg; CK:25.36 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;
		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;	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;	Tartármártás (3;7;8;10;12)  EN:754.81 kJ; 180.58 kcal; FH:1.37 g; SZH:3.41 g; ZS:17.82 g; TZS:4.73 g; SÓ:0.35 mg; CK:3.23 g;
			Müzli (1;5;6;7;8;11) EN:320.40 kJ; 76.20 kcal; FH:1.52 g; SZH:13.20 g; ZS:1.62 g; TZS:0.72 g; SÓ:0.02 mg; CK:2.98 g;		
<b>uzsonna</b>		Sajtkrém natúr (7) 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;	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;	Diákcsemege (6) EN:325.40 kJ; 77.85 kcal; FH:3.77 g; SZH:0.04 g; ZS:6.92 g; TZS:2.65 g; SÓ:0.64 mg;	Pizzás tekercs 50g (1;3;7;8;11) EN:1198.50 kJ; 286.00 kcal; FH:4.05 g; SZH:28.00 g; ZS:16.25 g; TZS:5.60 g; SÓ:0.00 mg; CK:2.75 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;	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;	
		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;	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;	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;	
			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;	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;	

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-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek.