

Étlap

normál

2025.06.09. - 2025.06.15.



Nyomtatás: 2025.06.05. 10:33

Nyomtatta: Varga Márta

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

06.09

Kedd

06.10

Citromos tea
Tavaszi felvágott
Ewa margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi
Zöldpaprika

Vajasgaluska leves
Sertésvagdalt
Tejfölös zöldbabfőzelék
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi

Nyári túrista felvágott
Ewa margarin
Vizes zsemle (Félegyházi
Pékség)

Szerda

06.11

Tejeskávé
Kifli
Ewa margarin

Paradicsomleves
Tavaszi rizseshús
Csalamádé édesítőszerrel

Sajtszelet
Ewa margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi
Jégcsapretek

Csütörtök

06.12

Gyümölcs tea
Főtt tojás
Liga margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi
Rágórépa

Magyaros zöldségleves
Sertés paprikás
Durum főtt tészta köret

Soproni felvágott
Ewa margarin
Kifli

Péntek

06.13

Tej
Barack lekvár
Ewa margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi

Lencseleves
Rántott panírozott halrúd
Petrezselymes burgonya
Káposztasaláta
édesítőszerrel

Magos rúd
Alma



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)

2025.06.09. - 2025.06.15.

Étkezés / Menü	Hétfő 06.09	Kedd 06.10	Szerda 06.11	Csütörtök 06.12	Péntek 06.13
tízórai / A		Citromos tea (1;12;) Tavaszi felvágott (6;7;9;10;) Ewa margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Zöldpaprika EN: 929 kJ, 223 kcal; FH: 7.4 g; SZH: 33.9 g; ZS: 6.1 g; TZS: 2.1 g; SÓ: 0.9 g; CK: 10 g;	Tejeskávé (1;5;7;) Kifli (1;6;7;) Ewa margarin (7;) EN: 1167.1 kJ, 278.5 kcal; FH: 11 g; SZH: 46.5 g; ZS: 5.4 g; TZS: 2.7 g; SÓ: 1.1 g; CK: 18 g;	Gyümölcs tea (12;) Főtt tojás (3;) Liga margarin Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Rágórépa (12;) EN: 1158.1 kJ, 277.3 kcal; FH: 13 g; SZH: 33.6 g; ZS: 9.9 g; TZS: 2.5 g; SÓ: 0.8 g; CK: 8.7 g;	Tej (7;) Barack lekvár (12;) Ewa margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) EN: 1085.5 kJ, 258.5 kcal; FH: 10.7 g; SZH: 40.8 g; ZS: 5.7 g; TZS: 2.6 g; SÓ: 0.8 g; CK: 16.7 g;
ebéd / A		Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12;) Sertésvagdalt (1;3;5;6;7;8;10;12;) Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) EN: 2889.2 kJ, 692.6 kcal; FH: 25.7 g; SZH: 77.5 g; ZS: 30.5 g; TZS: 8.5 g; SÓ: 3.1 g; CK: 10.4 g;	Paradicsomleves (1;3;9;12;) Tavaszi rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;) EN: 2958.8 kJ, 709.3 kcal; FH: 20.8 g; SZH: 101.3 g; ZS: 24.1 g; TZS: 6 g; SÓ: 3.3 g; CK: 24.9 g;	Magyaros zöldségleves (1;3;7;9;12;) Sertés paprikás (1;7;9;12;) Durum főtt tészta köret (1;3;) EN: 3020.5 kJ, 724.7 kcal; FH: 25.5 g; SZH: 72.5 g; ZS: 36.6 g; TZS: 9.7 g; SÓ: 1.9 g; CK: 3.1 g;	Lencseleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14;) Petrezselymes burgonya (12;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;) EN: 3122.8 kJ, 748.6 kcal; FH: 31.1 g; SZH: 95.1 g; ZS: 22.5 g; TZS: 4.1 g; SÓ: 3.7 g; CK: 7.3 g;
uzsonna / A		Nyári túrista felvágott Ewa margarin (7;) Vizes zsemle (Félegyházi Pékség) (1;) EN: 1085.7 kJ, 261.1 kcal; FH: 8.8 g; SZH: 30.9 g; ZS: 11.3 g; TZS: 4.5 g; SÓ: 1.6 g; CK: 0.4 g;	Sajtszelet (7;) Ewa margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Jégcsapretek EN: 891.4 kJ, 213.5 kcal; FH: 10.4 g; SZH: 24.3 g; ZS: 8.2 g; TZS: 4.2 g; SÓ: 1 g; CK: 0.6 g;	Soproni felvágott Ewa margarin (7;) Kifli (1;6;7;) EN: 844.1 kJ, 202.2 kcal; FH: 8 g; SZH: 28.5 g; ZS: 6.2 g; TZS: 2.1 g; SÓ: 1.3 g;	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;) Alma EN: 933.5 kJ, 223.3 kcal; FH: 6.6 g; SZH: 32 g; ZS: 7.3 g; TZS: 0.9 g; SÓ: 0.5 g; CK: 15 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, szulfidok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek

Étlap

diétás
2025.06.09. - 2025.06.15.



Nyomtatás: 2025.06.05. 10:31

Nyomtatta: Varga Márta

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

Mitykó Máté Ákos - LM - Laktózmentes

ebéd

Hétfő

06.09

Kedd

06.10

Zabgaluska leves
Natúr sertésszelet
Zöldbabfőzelék diab LM
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi

Szerda

06.11

Paradicsomleves
Rozmaringos sertéssült
Párolt rizs (diab.)
Káposztasaláta édesítőszerrel

Csütörtök

06.12

Zöldségleves
Sertéspörkölt
Tészta köret teljes kiőrlésű
Csemege uborka édesítő szerekkel

Péntek

06.13

Magyaros karfiolleves
Zöldséges-tárkonyos halragu laktózmentes
Petrezselymes burgonya



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)

2025.06.09. - 2025.06.15.

Étkezés / Menü	Hétfő 06.09	Kedd 06.10	Szerda 06.11	Csütörtök 06.12	Péntek 06.13
ebéd / LM		Zabgaluska leves (1;3;8;9;10;11;12;) Natúr sertésszelet (1;) Zöldbabfőzelék diab LM (1;7;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) EN: 2433 kJ, 584.1 kcal; FH: 28.9 g; SZH: 55.2 g; ZS: 27.1 g; TZS: 6.6 g; SÓ: 2.3 g; CK: 6.9 g;	Paradicsomleves (1;3;9;12;) Rozmaringos sertéssült (1;12;) Párolt rizs (diab.) (12;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;) EN: 2167.3 kJ, 519.9 kcal; FH: 19 g; SZH: 74.7 g; ZS: 15.7 g; TZS: 2.9 g; SÓ: 1.9 g; CK: 28.2 g;	Zöldségleves (1;9;12;) Sertéspörkölt (1;9;12;) Tészta köret teljes kiőrlésű (1;3;) Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;) EN: 1984.6 kJ, 476.1 kcal; FH: 18.8 g; SZH: 36.3 g; ZS: 27.9 g; TZS: 7.3 g; SÓ: 2.8 g; CK: 2.3 g;	Magyaros karfiolleves (1;10;12;) Zöldséges-tárkonyos halragu laktózmentes (1;4;7;9;10;12;) Petrezselymes burgonya (12;) EN: 1390 kJ, 333.4 kcal; FH: 17.9 g; SZH: 35.5 g; ZS: 12.6 g; TZS: 1.9 g; SÓ: 2 g; CK: 2.8 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