

Étlap

normál

2025.06.16. - 2025.06.22.



Nyomtatás: 2025.06.11. 10:20

Nyomtatta: Varga Márta

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

06.16

Tej
Natúr vajkrém
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi

Húsgaluskaleves
Metélt főtt tészta
Dejós szórás
Alma

Gépsonka
Ewa margarin
Kenyer félbarna szeletelt

Kedd

06.17

Citromos tea
Citromos tonhalkrém
Kenyer félbarna szeletelt

Magyaros burgonyaleves
Dínó nuggets, tepsiben sültve
Finomfőzelék
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi
Geszténye Marci

Sajtszelet
Ewa margarin
Korpás zsemle
Zöldpaprika

Szerda

06.18

Vaníliás tej
Foszlós kalács

Gyümölcsleves
Rántott csirkemellfilé
Párolt rizs
Káposztasaláta édesítőszerrel

Zala felvágott
Ewa margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi
Kígyóborka

Csütörtök

06.19

Citromos tea
Sertés párizsi
Ewa margarin
Vizes zsemle (Félegyházi Pékség)
Zöldpaprika

Eresztett tojás leves
Hamburger

Kockasajt
Kifli teljes kiőrlésű
Póréhagyma

Péntek

06.20

Gyümölcs tea
Kenőmájas
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi
Rágórépa

Magyaros zöldbaleves
Bolognai makaróni
Reszelt sajt

Almás táska

Szombat

06.21

Vasárnap

06.22



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)

2025.06.16. - 2025.06.22.

Étkezés / Menü	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20
tízórai / A	Tej (7;) Natúr vajkrém (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) EN: 1184.2 kJ, 282.3 kcal; FH: 11.1 g; SZH: 33.2 g; ZS: 11.6 g; TZS: 5.9 g; SÓ: 0.8 g; CK: 10.1 g;	Citromos tea (1;12;) Citromos tonhalkrém (4;7;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) EN: 1260.3 kJ, 301.5 kcal; FH: 8.5 g; SZH: 37.4 g; ZS: 13.2 g; TZS: 4 g; SÓ: 1.6 g; CK: 9.7 g;	Vaníliás tej (7;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) EN: 1315.3 kJ, 313.7 kcal; FH: 11.9 g; SZH: 47.8 g; ZS: 8.3 g; TZS: 4.2 g; SÓ: 0.8 g; CK: 18.9 g;	Citromos tea (1;12;) Sertés párizsi (6;7;9;10;) Ewa margarin (7;) Vizes zsemle (Félegyházi Pékség) (1;) Zöldpaprika EN: 1056.3 kJ, 253 kcal; FH: 7.8 g; SZH: 40.9 g; ZS: 6.1 g; TZS: 2.1 g; SÓ: 1.3 g; CK: 9.9 g;	Gyümölcs tea (12;) Kenőmájas (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Rágórépa (12;) EN: 1065.6 kJ, 254.9 kcal; FH: 9.7 g; SZH: 33.3 g; ZS: 9 g; TZS: 3.8 g; SÓ: 1.3 g; CK: 8.7 g;
ebéd / A	Húsgaluskaleves (1;3;7;9;12;) Metélt főtt tészta (1;3;) Dejós szórás (1;6;11;) Alma EN: 2596.2 kJ, 622.3 kcal; FH: 20.4 g; SZH: 81.8 g; ZS: 23.1 g; TZS: 3.5 g; SÓ: 1.2 g; CK: 24.1 g;	Magyaros burgonyaleves (1;3;9;12;) Dínó nuggets, tepsiben sütvé (1;3;6;7;9;) Finomfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Gesztenye Marci (6;7;) EN: 3109.9 kJ, 745.5 kcal; FH: 24.7 g; SZH: 94.7 g; ZS: 28.5 g; TZS: 5.6 g; SÓ: 1.9 g; CK: 16.3 g;	Gyümölcsleves (1;7;8;10;12;) Rántott csirkemellfilé (1;3;5;6;7;8;) Párolt rizs (10;12;) Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12;) EN: 3350.5 kJ, 805.2 kcal; FH: 29.3 g; SZH: 96.3 g; ZS: 33 g; TZS: 5.3 g; SÓ: 2.2 g; CK: 19.9 g;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Hamburger (1;3;6;7;9;10;11;) EN: 1236.6 kJ, 295.9 kcal; FH: 7.5 g; SZH: 32.6 g; ZS: 14.6 g; TZS: 2 g; SÓ: 2.1 g; CK: 3.1 g;	Magyaros zöldbableves (1;3;10;12;) Bolognai makaróni (1;3;9;10;12;) Reszelt sajt (7;) EN: 2790.2 kJ, 668.8 kcal; FH: 26.6 g; SZH: 73.2 g; ZS: 29.6 g; TZS: 9 g; SÓ: 2.1 g; CK: 12.2 g;
uzsonna / A	Gépsonka (6;7;9;10;) Ewa margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) EN: 745.5 kJ, 178.6 kcal; FH: 9.4 g; SZH: 26.2 g; ZS: 3.9 g; TZS: 1.2 g; SÓ: 1.2 g; CK: 0.1 g;	Sajtszelet (7;) Ewa margarin (7;) Korpás zsemle (1;6;) Zöldpaprika EN: 928.5 kJ, 222.4 kcal; FH: 11.1 g; SZH: 25.2 g; ZS: 8.4 g; TZS: 4.3 g; SÓ: 1 g; CK: 1.1 g;	Zala felvágott (9;10;) Ewa margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Kígyóuborka (12;) EN: 785.9 kJ, 188.4 kcal; FH: 7.9 g; SZH: 24.2 g; ZS: 6.6 g; TZS: 2.1 g; SÓ: 1 g; CK: 0.7 g;	Kockasajt (7;) Kíflí teljes kiőrlésű (1;6;7;) Pórégagyma EN: 722.9 kJ, 172.9 kcal; FH: 7.6 g; SZH: 25.5 g; ZS: 4.4 g; TZS: 2.4 g; SÓ: 0.6 g; CK: 0.9 g;	Almás táskák (1;3;6;7;8;9;10;11;12;) EN: 669.5 kJ, 160 kcal; FH: 2.7 g; SZH: 21.2 g; ZS: 7 g; TZS: 3.1 g; SÓ: 0 g; CK: 6.7 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
2025.06.16. - 2025.06.22.



Nyomtatás: 2025.06.11. 10:21

Nyomtatta: Varga Márta

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

Mitykó Máté Ákos - LM - Laktózmentes

ebéd

Hétfő

06.16

Húsgaluskaleves
Mustáros csirkecombfilé szelet laktózmentes
Bulgur
Alma

Kedd

06.17

Magyaros burgonyaleves
Főtt tojás
Finomfőzelék (D., laktózmentes tejjel)
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi
Gesztenye Marci

Szerda

06.18

Meggy leves laktózmentes tejföllel
Bazsalikomós-zöldséges sertésragu
Párolt rizs (diab.)

Csütörtök

06.19

Rántott leves zsemlekocka nélkül
Sertéssült
Burgonyás brokkolífőzelék (tejmentes)
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi

Péntek

06.20

Magyaros zöldbableves
Bolognai spagetti

Szombat

06.21

Vasárnap

06.22



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)

2025.06.16. - 2025.06.22.

Étkezés / Menü	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20
ebéd / LM	Húsgaluskaleves (1;3;9;10;12;) Mustáros csirkecombfilé szelet laktózmentes (1;7;10;12;) Bulgur (1;) Alma EN: 2011.6 kJ, 482.4 kcal; FH: 25.1 g; SZH: 39.8 g; ZS: 25 g; TZS: 6.3 g; SÓ: 2 g; CK: 17.2 g;	Magyaros burgonyaleves (1;9;10;12;) Főtt tojás (3;) Finomfőzelék (D., laktózmentes tejjel) (1;7;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Gesztenye Marci (6;7;) EN: 2534.1 kJ, 607 kcal; FH: 24.2 g; SZH: 76.4 g; ZS: 22.3 g; TZS: 5.7 g; SÓ: 2.2 g; CK: 14.8 g;	Meggy leves laktózmentes tejföllel (1;7;10;12;) Bazsalikomós-zöldséges sertésragu (1;9;10;12;) Párolt rizs (diab.) (12;) EN: 2184.8 kJ, 523.4 kcal; FH: 18.6 g; SZH: 72.7 g; ZS: 17 g; TZS: 5.1 g; SÓ: 2 g; CK: 29.3 g;	Rántott leves zsemlekocka nélkül (1;10;12;) Sertéssült Burgonyás brokkolífőzelék (tejmentes) (1;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) EN: 2339.3 kJ, 562.5 kcal; FH: 28.4 g; SZH: 49.9 g; ZS: 27.4 g; TZS: 4.7 g; SÓ: 2.6 g; CK: 1.3 g;	Magyaros zöldbableves (1;10;12;) Bolognai spagetti (1;3;10;12;) EN: 1584.6 kJ, 381 kcal; FH: 21.8 g; SZH: 37.2 g; ZS: 16.1 g; TZS: 2.4 g; SÓ: 1.7 g; CK: 6.9 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 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek