

# Étlap

normál

2026.06.15. - 2026.06.21.



Nyomtatás: 2026.06.08. 7:59

Nyomtatta: Bitai László

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

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

06.15

Tej  
Vajkrém ízesített  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi

Jókai bableves  
Dejós szórás  
Metélt főtt tészta  
Alma

Gépsonka  
Ewa margarin  
Kenyér félbarna szeletelt

#### Kedd

06.16

Citromos tea  
Citromos tonhalkrém  
Kenyér félbarna szeletelt

Magyaros burgonyaleves  
Főtt tojás  
Finomfőzelék  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi  
Gesztenye Marci

Sajtszelet  
Ewa margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Félegyházi  
Paradicsom

#### Szerda

06.17

Kakaó  
Foszlós kalács

Brokkolikrémleves  
Krémes sajtos csirkeragu  
Párolt rizs  
Levesgyöngy

Zala felvágott  
Ewa margarin  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi  
Kígyóuborka

#### Csütörtök

06.18

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

Magyaros zöldbableves  
Sertésvagdalt  
Tejfölös burgonyafőzelék  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi

Kockasajt  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi  
Jégcsapretek

#### Péntek

06.19

Gyümölcs tea  
Kenőmájas  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi  
Rágórépa

Gyümölcsleves  
Bolognai spagetti  
Reszelt sajt

Sajtos pogácsa



## 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> 06.15	<b>Kedd</b> 06.16	<b>Szerda</b> 06.17	<b>Csütörtök</b> 06.18	<b>Péntek</b> 06.19
<b>tízórai</b>	<p><b>Tej (7)</b> 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;</p> <p><b>Vajkrém zseszített (7)</b> 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;</p> <p><b>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1)</b> 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;</p>	<p><b>Citromos tea (1;12)</b> 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;</p> <p><b>Citromos tonhalkrém (4;7;10;12)</b> EN:549.14 kJ; 131.38 kcal; FH:3.47 g; SZH:1.77 g; ZS:12.67 g; TZS:3.87 g; SÓ:0.62 mg; CK:0.45 g;</p> <p><b>Kenyér félbarna szeletelt (1;6)</b> 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;</p>	<p><b>Kakaó (1;5;6;7;8)</b> 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;</p> <p><b>Foszlós kalács (1;3;6;7)</b> 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;</p>	<p><b>Citromos tea (1;12)</b> 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;</p> <p><b>Sertés párizsi (6;7;9;10)</b> 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;</p> <p><b>Ewa margarin (7)</b> EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.00 mg;</p> <p><b>Vizes zsemle ( Félegyházi Pékség ) (1)</b> 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;</p> <p><b>Zöldpaprika</b> 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;</p>	<p><b>Gyümölcs tea (12)</b> 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;</p> <p><b>Kendőmájas (1;3;6;7;9;10;11;13)</b> 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;</p> <p><b>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1)</b> 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;</p> <p><b>Rágórépa (12)</b> 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;</p>
<b>ebéd</b>	<p><b>Jókai bableves (1;6;7;9;10;12)</b> EN:1482.43 kJ; 355.26 kcal; FH:17.20 g; SZH:23.44 g; ZS:21.21 g; TZS:6.98 g; SÓ:1.84 mg; CK:2.71 g;</p> <p><b>Dejős szórás (1;6;11)</b> EN:516.06 kJ; 123.46 kcal; FH:4.50 g; SZH:11.69 g; ZS:6.46 g; TZS:0.12 g; SÓ:0.00 mg; CK:7.19 g;</p> <p><b>Metélt főtt tészta (1;3)</b> EN:1211.67 kJ; 290.54 kcal; FH:8.75 g; SZH:51.10 g; ZS:5.55 g; TZS:0.56 g; SÓ:0.66 mg; CK:0.77 g;</p> <p><b>Alma</b> 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;</p>	<p><b>Magyaros burgonyaleves (1;3;9;12)</b> 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;</p> <p><b>Főtt tojás (3)</b> EN:428.40 kJ; 102.00 kcal; FH:8.10 g; SZH:0.36 g; ZS:7.20 g; TZS:1.87 g; SÓ:0.22 mg;</p> <p><b>Finomfőzelék (1;7;12)</b> EN:888.60 kJ; 213.08 kcal; FH:8.66 g; SZH:30.56 g; ZS:6.03 g; TZS:1.04 g; SÓ:0.88 mg; CK:11.04 g;</p> <p><b>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1)</b> 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;</p> <p><b>Gesztenye Marci</b> EN:248.60 kJ; 59.00 kcal; FH:0.70 g; SZH:9.20 g; ZS:2.04 g; TZS:1.80 g; CK:6.20 g;</p>	<p><b>Brokkolikrémleves (1;6;7;10;12)</b> EN:493.23 kJ; 118.53 kcal; FH:3.32 g; SZH:9.41 g; ZS:7.45 g; TZS:2.28 g; SÓ:0.63 mg; CK:1.10 g;</p> <p><b>Krémes sajtos csirkeragu (1;6;7;10;12)</b> EN:749.21 kJ; 179.76 kcal; FH:17.80 g; SZH:6.38 g; ZS:9.14 g; TZS:2.63 g; SÓ:0.94 mg; CK:2.33 g;</p> <p><b>Párolt rizs (10;12)</b> 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;</p> <p><b>Levesgyöngy (1)</b> EN:209.10 kJ; 50.00 kcal; FH:0.80 g; SZH:5.30 g; ZS:2.80 g; TZS:1.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.60 g;</p>	<p><b>Magyaros zöldbableves (1;3;10;12)</b> EN:301.22 kJ; 72.10 kcal; FH:2.34 g; SZH:9.40 g; ZS:2.80 g; TZS:0.31 g; SÓ:0.49 mg; CK:1.91 g;</p> <p><b>Sertésvagdalt (1;3;5;6;7;8;10;12)</b> EN:1184.50 kJ; 283.73 kcal; FH:12.96 g; SZH:22.93 g; ZS:15.43 g; TZS:4.78 g; SÓ:1.39 mg; CK:1.19 g;</p> <p><b>Tejfőls burgonyafőzelék (1;7;12)</b> EN:1190.43 kJ; 285.70 kcal; FH:5.94 g; SZH:39.33 g; ZS:11.27 g; TZS:3.19 g; SÓ:0.63 mg; CK:2.25 g;</p> <p><b>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1)</b> 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;</p>	<p><b>Gyümölcsleves (1;7;8;10;12)</b> EN:416.22 kJ; 99.52 kcal; FH:0.99 g; SZH:16.99 g; ZS:2.79 g; TZS:1.27 g; SÓ:0.36 mg; CK:15.52 g;</p> <p><b>Bolognai spagetti (1;3;9;10;12)</b> EN:2178.09 kJ; 522.31 kcal; FH:18.78 g; SZH:63.46 g; ZS:21.22 g; TZS:5.10 g; SÓ:1.10 mg; CK:10.26 g;</p> <p><b>Reszelt sajt (7)</b> 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;</p>
<b>uzsonna</b>	<p><b>Gépsonka (6;7;9;10)</b> EN:130.96 kJ; 31.33 kcal; FH:4.52 g; SZH:0.08 g; ZS:1.42 g; TZS:0.49 g; SÓ:0.22 mg;</p> <p><b>Ewa margarin (7)</b> EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.00 mg;</p> <p><b>Kenyér félbarna szeletelt (1;6)</b> 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;</p>	<p><b>Sajtszelet (7)</b> 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;</p> <p><b>Ewa margarin (7)</b> EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.00 mg;</p> <p><b>Teljes kiőrlésű zsemle Félegyházi (1)</b> 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;</p> <p><b>Paradicsom</b> 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;</p>	<p><b>Zala felvágott</b> EN:204.88 kJ; 49.02 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;</p> <p><b>Ewa margarin (7)</b> EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.00 mg;</p> <p><b>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1)</b> 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;</p> <p><b>Kígyóuborka (12)</b> 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;</p>	<p><b>Kockasajt (7)</b> EN:185.85 kJ; 44.45 kcal; FH:2.21 g; SZH:0.77 g; ZS:3.59 g; TZS:2.36 g; SÓ:0.04 mg; CK:0.77 g;</p> <p><b>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1)</b> 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;</p> <p><b>Jégcsapretek</b> 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;</p>	<p><b>Sajtos pogácsa (1;3;7;11)</b> EN:1293.50 kJ; 310.50 kcal; FH:1.00 g; SZH:26.00 g; ZS:21.00 g; TZS:6.50 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.50 g;</p>

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-Rákkfélek; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek.