

# Étlap

normál

2026.01.12. - 2026.01.18.



Nyomtatás: 2026.01.06. 9:36

Nyomtatta: Bitai László

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

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

01.12

Forralt tej  
Vajkrém ízesített  
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér  
Félegyházi

Tárkonyos halgaluskaleves  
Mák szórás  
Főtt metélt tészta  
Alma

Gépsonka  
Ewa margarin  
Vizes zsemle ( Félegyházi Pékség )

#### Kedd

01.13

Citromos tea  
Körözött  
Kenyer félbarna szeletelt  
Zöldpaprika

Eresztett tojás leves  
Főtt baromfivirsl  
Burgonyás brokkolifőzelék  
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér  
Félegyházi

Olasz  
Delma margarin  
Kifli  
Jégcsapretek

#### Szerda

01.14

Kakaó  
Foszlós kalács

Zellerkrémleves  
Levesgyöngy  
Natúr sertésszelet  
Párolt rizs  
Párolt zöldségkeverék 1/2 adag

Sajtszelet  
Ewa margarin  
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér  
Félegyházi  
Rágórépa

#### Csütörtök

01.15

Gyümölcs tea  
Zala felvágott  
Ewa margarin  
Vizes zsemle ( Félegyházi Pékség )

Magyaros karfiol leves  
Húsgombóc  
Paradicsommártás  
Főtt burgonya fél adag

Cukkini krém  
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér  
Félegyházi  
Lilahagyma

#### Péntek

01.16

Citromos tea  
Kenőmájas  
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér  
Félegyházi  
Kígyóuborka

Lencseleves  
Főtt tojás  
Török lecsó  
Bulgur

Sajtos pogácsa  
Alma

#### Szombat

01.17

#### Vasárnap

01.18



## 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><br>01.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Kedd</b><br>01.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Szerda</b><br>01.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Csütörtök</b><br>01.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Péntek</b><br>01.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>tízórai</b> | <p><b>Forralt tej (7)</b><br/>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 ízesített (7)</b><br/>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 Félégyházi (1)</b><br/>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><br/>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>Körözött (1;5;6;7;8;9;10)</b><br/>EN:293.18 kJ; 70.14 kcal; FH:3.07 g; SZH:1.14 g; ZS:5.88 g; TZS:2.91 g; SÓ:0.73 mg; CK:1.05 g;</p> <p><b>Kenyér félbarna szeletelt (1;6)</b><br/>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>Zöldpaprika</b><br/>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>Kakaó (1;5;6;7;8)</b><br/>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><br/>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>Gyümölcs tea (12)</b><br/>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>Zala felvágott (9;10)</b><br/>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;</p> <p><b>Ewa margarin (7)</b><br/>EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.00 mg;</p> <p><b>Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1)</b><br/>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>Citromos tea (1;12)</b><br/>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>Kendőmájas (1;3;6;7;9;10;11;13)</b><br/>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 Félégyházi (1)</b><br/>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>Kígyóborka (12)</b><br/>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> |
| <b>ebéd</b>    | <p><b>Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;7;9;10;12)</b><br/>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;</p> <p><b>Mák szórás</b><br/>EN:564.89 kJ; 135.14 kcal; FH:2.46 g; SZH:20.85 g; ZS:4.58 g; TZS:1.20 g; SÓ:0.00 mg; CK:18.34 g;</p> <p><b>Főtt metélt tészta (1;3)</b><br/>EN:1787.00 kJ; 429.65 kcal; FH:10.50 g; SZH:61.32 g; ZS:15.66 g; TZS:1.66 g; SÓ:0.67 mg; CK:0.92 g;</p> <p><b>Alma</b><br/>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>Eresztett tojás leves (1;3;10;12)</b><br/>EN:552.59 kJ; 133.38 kcal; FH:3.16 g; SZH:8.06 g; ZS:9.80 g; TZS:1.36 g; SÓ:0.64 mg; CK:0.15 g;</p> <p><b>Főtt baromfivirsli (9;10)</b><br/>EN:572.75 kJ; 137.02 kcal; FH:9.57 g; SZH:1.77 g; ZS:10.11 g; TZS:2.64 g; SÓ:1.19 mg; CK:0.65 g;</p> <p><b>Burgonyás brokkolifőzelék (1;3;6;7;9;10;12)</b><br/>EN:721.94 kJ; 173.48 kcal; FH:6.32 g; SZH:21.48 g; ZS:6.78 g; TZS:0.96 g; SÓ:0.76 mg; CK:3.26 g;</p> <p><b>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1)</b><br/>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>Zellerkrémleves (1;6;7;9;10;12)</b><br/>EN:507.93 kJ; 122.11 kcal; FH:2.45 g; SZH:11.09 g; ZS:7.32 g; TZS:2.01 g; SÓ:0.72 mg; CK:1.50 g;</p> <p><b>Levesgyöngy (1)</b><br/>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>Natúr sertésszelet (1;12)</b><br/>EN:738.05 kJ; 177.28 kcal; FH:15.79 g; SZH:4.28 g; ZS:10.70 g; TZS:2.63 g; SÓ:0.76 mg; CK:0.30 g;</p> <p><b>Párolt rizs (10;12)</b><br/>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>Párolt zöldségkeverék 1/2 adag (9;10;12)</b><br/>EN:301.52 kJ; 71.75 kcal; FH:4.61 g; SZH:10.50 g; ZS:1.21 g; TZS:0.13 g; SÓ:1.00 mg; CK:3.97 g;</p> | <p><b>Magyaros karfiol leves (1;3;7;9;12)</b><br/>EN:416.26 kJ; 100.03 kcal; FH:3.36 g; SZH:13.16 g; ZS:3.71 g; TZS:0.49 g; SÓ:0.66 mg; CK:1.09 g;</p> <p><b>Húsgombóc (3;12)</b><br/>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;</p> <p><b>Paradicsommártás (1;9;12)</b><br/>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;</p> <p><b>Főtt burgonya fél adag (12)</b><br/>EN:564.40 kJ; 135.03 kcal; FH:3.60 g; SZH:28.80 g; ZS:0.29 g; TZS:0.04 g; SÓ:0.61 mg; CK:1.15 g;</p> | <p><b>Lencseleves (1;3;6;7;9;10;12)</b><br/>EN:907.39 kJ; 217.61 kcal; FH:10.83 g; SZH:25.17 g; ZS:8.04 g; TZS:2.32 g; SÓ:0.78 mg; CK:1.95 g;</p> <p><b>Főtt tojás (3)</b><br/>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>Török lecsó (1;9;10;12)</b><br/>EN:396.70 kJ; 95.11 kcal; FH:2.84 g; SZH:11.56 g; ZS:4.16 g; TZS:0.45 g; SÓ:0.69 mg; CK:4.92 g;</p> <p><b>Bulgur (1;12)</b><br/>EN:1260.24 kJ; 302.22 kcal; FH:9.23 g; SZH:57.00 g; ZS:6.00 g; TZS:0.72 g; SÓ:0.62 mg; CK:0.77 g;</p>      |
| <b>uzsonna</b> | <p><b>Gépsonka (6;7;9;10)</b><br/>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><br/>EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.00 mg;</p> <p><b>Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1)</b><br/>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>Olasz (6;7;9;10)</b><br/>EN:279.89 kJ; 66.96 kcal; FH:2.74 g; SZH:0.06 g; ZS:6.16 g; TZS:2.29 g; SÓ:0.84 mg;</p> <p><b>Delma margarin (7)</b><br/>EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg;</p> <p><b>Kifli (1;6;7)</b><br/>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;</p> <p><b>Jégcsapretek</b><br/>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>Sajtszelet (7)</b><br/>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><br/>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 Félégyházi (1)</b><br/>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><br/>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>                                                                                                                                                                                                   | <p><b>Cukkini krém (7;12)</b><br/>EN:380.02 kJ; 90.92 kcal; FH:0.80 g; SZH:1.46 g; ZS:9.04 g; TZS:4.35 g; SÓ:0.49 mg; CK:0.66 g;</p> <p><b>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1)</b><br/>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>Lilahagyma (12)</b><br/>EN:16.54 kJ; 3.96 kcal; FH:0.12 g; SZH:0.83 g; ZS:0.01 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.51 g;</p>                                                                                                                                                           | <p><b>Sajtos pogácsa (1;3;7;11)</b><br/>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> <p><b>Alma</b><br/>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>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

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-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek.