

Étlap

normál

2025.09.01. - 2025.09.07.



Nyomtatás: 2025.08.28. 6:54

Nyomtatta: Varga Márta

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

09.01

Gyümölcs tea
Sertés párizsi
Ewa margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi

Gulyásleves
Metélt főtt tészta
Dejós szórás
Kenyér félbarna szeletelt

Sajtszelet
Ewa margarin
Vizes zsemle (Félegyházi
Pékség)
Zöldpaprika

Kedd

09.02

Tejeskávé
Natúr vajkrém
Kifli

Eresztett tojás leves
Sertéspörkölt
Tökfőzelék
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi

Gépsonka
Ewa margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Paradicsom

Szerda

09.03

Citromos tea
Házi vitaminos túrókrém
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi

Tavaszi zöldborsóleves
Póréhagymás sajtos
szárnyasragu
Bulgur
Alma

Gyümölcsjoghurt poharas
Kifli

Csütörtök

09.04

Kakaó
Foszlós kalács

Csicseriborsó leves
Sertésvagdalt
Paradicsomos káposzta
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi

Paprikás szalámi
Ewa margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Kígyóuborka

Péntek

09.05

Citromos tea
Főtt tojás
Ewa margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi
Rágórépa

Gombaleves
Gnocchi
Zöldséges sajtmártás*

Rácsos táskás túrós



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)

2025.09.01. - 2025.09.07.

Étkezés / Menü	Hétfő 09.01	Kedd 09.02	Szerda 09.03	Csütörtök 09.04	Péntek 09.05
tízórai / A	Gyümölcs tea (12;) Sertés párizsi (6;7;9;10;) Ewa margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) EN: 888.5 kJ, 212.9 kcal; FH: 7 g; SZH: 31.7 g; ZS: 6.3 g; TZS: 2 g; SÓ: 0.9 g; CK: 8.3 g;	Tejeskávé (1;5;7;) Natúr vajkrém (7;) Kifli (1;6;7;) EN: 1410.6 kJ, 336.5 kcal; FH: 11.5 g; SZH: 46.9 g; ZS: 11.4 g; TZS: 6 g; SÓ: 1.1 g; CK: 18.4 g;	Citromos tea (1;12;) Házi vitaminos túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) EN: 818.3 kJ, 195.3 kcal; FH: 7.1 g; SZH: 34.9 g; ZS: 2.7 g; TZS: 1.2 g; SÓ: 0.8 g; CK: 10.1 g;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) EN: 1369.8 kJ, 326.7 kcal; FH: 12.2 g; SZH: 50 g; ZS: 8.6 g; TZS: 4.4 g; SÓ: 0.8 g; CK: 23.4 g;	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Ewa margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Rágórépa (12;) EN: 980 kJ, 234.7 kcal; FH: 9.1 g; SZH: 34.7 g; ZS: 6.3 g; TZS: 1.6 g; SÓ: 0.6 g; CK: 9.8 g;
ebéd / A	Gulyásleves (1;3;9;10;12;) Metélt főtt tészta (1;3;) Dejós szórás (1;6;11;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) EN: 3282.7 kJ, 786.5 kcal; FH: 28.3 g; SZH: 108.5 g; ZS: 26.1 g; TZS: 4.8 g; SÓ: 2.4 g; CK: 9.5 g;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Sertéspörkölt (1;9;12;) Tökfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) EN: 3034 kJ, 728.8 kcal; FH: 25 g; SZH: 57.2 g; ZS: 44.1 g; TZS: 11 g; SÓ: 2.5 g; CK: 6.1 g;	Tavaszi zöldborsóleves (1;3;7;9;12;) Póréhagymás sajtos szárnyasragu (1;7;10;12;) Bulgur (1;12;) Alma EN: 2597.6 kJ, 622.6 kcal; FH: 29.6 g; SZH: 88.3 g; ZS: 18.2 g; TZS: 4 g; SÓ: 2.1 g; CK: 21.3 g;	Csicsoriborsó leves (1;7;9;10;12;) Sertésvagdalt (1;3;5;6;7;8;10;12;) Paradicsomos káposzta (1;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) EN: 2925.4 kJ, 701.2 kcal; FH: 25.1 g; SZH: 86.1 g; ZS: 28.3 g; TZS: 7.2 g; SÓ: 3.5 g; CK: 19.1 g;	Gombaleves (1;3;7;9;12;) Gnocchi (1;) Zöldséges sajtmártás* (1;3;6;7;9;10;12;) EN: 3024 kJ, 720.9 kcal; FH: 26.2 g; SZH: 85.1 g; ZS: 29 g; TZS: 12 g; SÓ: 4.5 g; CK: 6.5 g;
uzsonna / A	Sajtszelet (7;) Ewa margarin (7;) Vizes zsemle (Félegyházi Pékség) (1;) Zöldpaprika EN: 1018.4 kJ, 243.9 kcal; FH: 10.8 g; SZH: 31.7 g; ZS: 8 g; TZS: 4.3 g; SÓ: 1.3 g; CK: 1.1 g;	Gépsonka (6;7;9;10;) Ewa margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom EN: 760.5 kJ, 182.2 kcal; FH: 9.6 g; SZH: 26.5 g; ZS: 4 g; TZS: 1.2 g; SÓ: 1.2 g; CK: 0.3 g;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;7;) EN: 1004.9 kJ, 240.5 kcal; FH: 8.2 g; SZH: 42.5 g; ZS: 4 g; TZS: 2.1 g; SÓ: 1.1 g; CK: 13.8 g;	Paprikás szalámi (1;6;7;9;10;12;) Ewa margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Kígyóuborka (12;) EN: 949.4 kJ, 228.3 kcal; FH: 8.6 g; SZH: 26.8 g; ZS: 9.6 g; TZS: 3.6 g; SÓ: 1.6 g; CK: 0.4 g;	Rácsos táskás túrós (1;3;6;7;8;9;10;11;12;) EN: 974.4 kJ, 233.1 kcal; FH: 5 g; SZH: 27.6 g; ZS: 11.1 g; TZS: 5.3 g; SÓ: 0 g; CK: 7.4 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