

Étlap

normál

2026.09.07. - 2026.09.13.



Nyomtatás: 2026.09.02. 9:43

Nyomtatta: Bitai László

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

09.07

Forralt tej
Natúr vajkrém
Kifli teljes kiőrlésű

Magyaros zöldbableves
Halas spagetti paradicsomos
Reszelt sajt
Szilva

Sertés párizsi
Ewa margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Kedd

09.08

Gyümölcs tea
Csemege kolbász
Ewa margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi
Zöldpaprika

Pikáns karfiolkремleves
Zsemle kocka
Húsos rakott burgonya
Csemege uborka édesítő
szerekkel

Poharas kefir
Kifli

Szerda

09.09

Citromos tea
Körözött
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi

Húsleves tésztával
Fokhagymás
sertésaprópecsenye
Lencsefőzelék
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi

Soproni felvágott
Ewa margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Paradicsom

Csütörtök

09.10

Kakaó
Briós

Fahéjas almaleves
Fűszeres csirkeragu
Zöldséges rizs

Zala felvágott
Ewa margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi
Kígyóuborka

Péntek

09.11

Gyümölcs tea
Házi sajtkrém
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi
Jégcsapretek

Vajasgaluska leves
Főtt tojás
Parajfőzelék
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi
Gesztenye Marci

Magos rúd



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

	Hétfő 09.07	Kedd 09.08	Szerda 09.09	Csütörtök 09.10	Péntek 09.11
tízórai	Forralt tej (7) 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; Natúr vajkrém (7) 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; Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7) 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;	Gyümölcs tea (12) 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; Csemege kolbász (6) EN:296.40 kJ; 70.80 kcal; FH:2.82 g; SZH:0.30 g; ZS:6.28 g; TZS:1.65 g; SÓ:0.00 mg; Ewa margarin (7) EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.00 mg; Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1) 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; Zöldpaprika 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;	Citromos tea (1;12) 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; Körözött (1;5;6;7;8;9;10) 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; Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1) 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;	Kakaó (1;5;6;7;8) 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; Briós (1;3;6;7) EN:842.23 kJ; 201.49 kcal; FH:5.31 g; SZH:34.18 g; ZS:4.73 g; TZS:1.95 g; SÓ:0.47 mg; CK:7.50 g;	Gyümölcs tea (12) 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; Házi sajtkrém (7) EN:333.51 kJ; 79.93 kcal; FH:5.80 g; SZH:0.87 g; ZS:5.86 g; TZS:3.71 g; SÓ:0.55 mg; CK:0.78 g; Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1) 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; Jégcsapretek 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;
ebéd	Magyaros zöldbaleves (1;3;12) EN:300.05 kJ; 72.14 kcal; FH:2.32 g; SZH:9.35 g; ZS:2.80 g; TZS:0.31 g; SÓ:0.49 mg; CK:1.90 g; Halas spagetti paradicsomos (1;3;4;10;12) EN:1791.98 kJ; 429.41 kcal; FH:19.78 g; SZH:64.40 g; ZS:9.85 g; TZS:1.44 g; SÓ:1.13 mg; CK:11.32 g; Reszelt sajt (7) 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; Szilva EN:237.83 kJ; 56.89 kcal; FH:0.96 g; SZH:12.24 g; SÓ:0.01 mg; CK:10.44 g;	Pikáns karfiolkrémléves (1;6;7;8;10;12) EN:373.77 kJ; 89.63 kcal; FH:2.65 g; SZH:9.20 g; ZS:4.61 g; TZS:1.36 g; SÓ:0.65 mg; CK:1.24 g; Zsemle kocka (1;6;7) EN:114.20 kJ; 27.32 kcal; FH:0.94 g; SZH:5.70 g; ZS:0.07 g; TZS:0.03 g; SÓ:0.16 mg; CK:0.06 g; Húsos rakott burgonya (1;3;5;6;7;8;9;10;12) EN:2065.85 kJ; 494.70 kcal; FH:16.18 g; SZH:50.64 g; ZS:24.65 g; TZS:8.85 g; SÓ:0.77 mg; CK:3.88 g; Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12) EN:59.00 kJ; 14.00 kcal; FH:0.30 g; SZH:2.00 g; ZS:0.25 g; SÓ:1.20 mg; CK:0.25 g;	Húsleves tésztával (1;3;7;8;9;10;12) EN:281.12 kJ; 67.60 kcal; FH:1.67 g; SZH:9.10 g; ZS:2.61 g; TZS:0.28 g; SÓ:0.73 mg; CK:1.17 g; Fokhagymás sertésaprópecsenye (1;12) EN:1072.01 kJ; 256.99 kcal; FH:13.19 g; SZH:3.85 g; ZS:20.88 g; TZS:6.55 g; SÓ:0.71 mg; CK:0.14 g; Lencsefőzelék (1;3;6;7;9;10;12) EN:1436.26 kJ; 344.49 kcal; FH:17.69 g; SZH:42.32 g; ZS:11.45 g; TZS:2.87 g; SÓ:0.43 mg; CK:3.69 g; Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1) 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;	Fahéjas almaleves (1;7;10;12) EN:603.31 kJ; 144.31 kcal; FH:1.49 g; SZH:23.05 g; ZS:4.91 g; TZS:2.32 g; SÓ:0.52 mg; CK:19.72 g; Fűszeres csirkeragu (1;3;7;10;12) EN:597.87 kJ; 143.47 kcal; FH:15.75 g; SZH:4.59 g; ZS:6.85 g; TZS:1.29 g; SÓ:0.76 mg; CK:0.39 g; Zöldséges rizs (12) EN:1243.44 kJ; 298.14 kcal; FH:6.86 g; SZH:54.88 g; ZS:5.50 g; TZS:0.71 g; SÓ:0.67 mg; CK:2.77 g;	Vajasgaluska leves (1;3;7;9;12) EN:616.27 kJ; 147.57 kcal; FH:4.08 g; SZH:16.88 g; ZS:6.96 g; TZS:1.64 g; SÓ:0.66 mg; CK:2.13 g; Főtt tojás (3) 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; Parajfőzelék (1;7;12) EN:706.64 kJ; 169.46 kcal; FH:6.93 g; SZH:17.61 g; ZS:7.92 g; TZS:1.69 g; SÓ:0.78 mg; CK:4.56 g; Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1) 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; Gesztenye Marci 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;
uzsonna	Sertés párizsi (6;7;9;10) 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; Ewa margarin (7) EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.00 mg; Kenyér félbarna szeletelt (1;6) 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;	Poharas kefir (7) EN:473.34 kJ; 113.22 kcal; FH:5.95 g; SZH:8.05 g; ZS:6.30 g; TZS:3.42 g; SÓ:0.53 mg; CK:8.05 g; Kifli (1;6;7) 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;	Soproni felvágott (1;3;6;7;9;10) EN:199.08 kJ; 47.62 kcal; FH:3.26 g; SZH:0.04 g; ZS:3.80 g; TZS:1.41 g; SÓ:0.56 mg; Ewa margarin (7) EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.00 mg; Kenyér félbarna szeletelt (1;6) 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; Paradicsom 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;	Zala felvágott (9;10) 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; Ewa margarin (7) EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.00 mg; Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1) 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; Kígyóuborka (12) 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;	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11) EN:715.40 kJ; 171.15 kcal; FH:6.00 g; SZH:21.52 g; ZS:6.69 g; TZS:0.87 g; SÓ:0.44 mg;

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.