

# Étlap

normál

2025.09.08. - 2025.09.14.



Nyomtatás: 2025.09.02. 9:00

Nyomtatta: Varga Márta

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

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

09.08

Citromos tea  
Körözött  
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér  
Félegyházi

Magyaros zöldbableves  
Halas spagetti paradicsomos  
Reszelt sajt  
Szilva

Soproni felvágott  
Ewa margarin  
Kenyér félbarna szeletelt

#### Kedd

09.09

Gyümölcs tea  
Sertés párizsi  
Ewa margarin  
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér  
Félegyházi

Húsleves tésztával  
Fokhagymás sertésaprópecsenye  
Lencsefőzelék  
Kenyér félbarna szeletelt

Kockasajt  
Kifli  
Zöldpaprika

#### Szerda

09.10

Forralt tej  
Ewa margarin  
Kifli teljes kiőrlésű

Pikáns karfiolkrémleves  
Zsemle kocka  
Húsos rakott burgonya  
Csemege uborka édesítő szerekkel

Csemege kolbász  
Ewa margarin  
Kenyér félbarna szeletelt  
Paradicsom

#### Csütörtök

09.11

Kakaó  
Briós

Fahéjas almaleves  
Fűszeres csirkeragu  
Zöldséges rizs

Zala felvágott  
Ewa margarin  
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér  
Félegyházi  
Kígyóuborka

#### Péntek

09.12

Gyümölcs tea  
Házi sajtkrém  
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér  
Félegyházi  
Jégcsapretek

Vajasgaluska leves  
Dínó nuggets, tepsiben sütvé  
Parajfőzelék  
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér  
Félegyházi  
Gesztenye Marci

Magos rúd

#### Szombat

09.13

#### Vasárnap

09.14



## 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)

2025.09.08. - 2025.09.14.

| Étkezés / Menü     | Hétfő<br>09.08                                                                                                                                                                                                               | Kedd<br>09.09                                                                                                                                                                                                                                                         | Szerda<br>09.10                                                                                                                                                                                                                                                           | Csütörtök<br>09.11                                                                                                                                                                                                          | Péntek<br>09.12                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>tízórai / A</b> | Citromos tea (1;12;)<br>Körözött (1;5;6;7;8;9;10;)<br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér<br>Félegyházi (1;)<br><br>EN: 958.4 kJ, 229.3 kcal; FH: 7.9 g; SZH: 34.1 g; ZS: 6.5 g; TZS: 3 g; SÓ: 1.2 g; CK: 10.5 g;           | Gyümölcs tea (12;)<br>Sertés párizsi (6;7;9;10;)<br>Ewa margarin (7;)<br><br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér<br>Félegyházi (1;)<br><br>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;                                | Forralt tej (7;)<br>Ewa margarin (7;)<br>Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;)<br><br>EN: 972.8 kJ, 232 kcal; FH: 11.3 g; SZH: 33.7 g; ZS: 5.8 g; TZS: 2.7 g; SÓ: 0.8 g; CK: 9.4 g;                                                                                              | Kakaó (1;5;6;7;8;)<br>Briós (1;3;6;7;)<br><br>EN: 1369.4 kJ, 326.6 kcal; FH: 11.6 g; SZH: 51.7 g; ZS: 8.1 g; TZS: 4.2 g; SÓ: 0.7 g; CK: 24.9 g;                                                                             | Gyümölcs tea (12;)<br>Házi sajtkrém (7;)<br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér<br>Félegyházi (1;)<br>Jégcsapretek<br><br>EN: 981.6 kJ, 235 kcal; FH: 10.7 g; SZH: 33 g; ZS: 6.5 g; TZS: 3.8 g; SÓ: 1 g; CK: 9.1 g;                                                                                  |
| <b>ebéd / A</b>    | Magyaros zöldbaleves (1;3;10;12;)<br>Halas spagetti paradicsomos (1;3;4;10;12;)<br>Reszelt sajt (7;)<br><br>Szilva<br><br>EN: 2641.9 kJ, 632.8 kcal; FH: 28.5 g; SZH: 86.3 g; ZS: 18.3 g; TZS: 5.3 g; SÓ: 2.1 g; CK: 23.7 g; | Húsleves tésztával (1;3;7;8;9;10;12;)<br>Fokhagymás sertésaprópecsenye (1;12;)<br>Lencsefőzelék (1;3;6;7;9;10;12;)<br><br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br><br>EN: 3332.2 kJ, 798.3 kcal; FH: 37.4 g; SZH: 81.5 g; ZS: 35.4 g; TZS: 9.9 g; SÓ: 2.9 g; CK: 5.1 g; | Pikáns karfiolkrémleves (1;6;7;8;10;12;)<br>Zsemle kocka (1;6;7;)<br><br>Húsos rakott burgonya (1;3;5;6;7;8;9;12;)<br>Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12;)<br><br>EN: 2613.4 kJ, 625.6 kcal; FH: 20.1 g; SZH: 67.6 g; ZS: 29.6 g; TZS: 10.2 g; SÓ: 2.8 g; CK: 5.4 g; | Fahéjas almaleves (1;7;10;12;)<br>Fűszeres csirkeragu (1;3;7;10;12;)<br><br>Zöldséges rizs (10;12;)<br><br>EN: 2445.8 kJ, 585.9 kcal; FH: 24.1 g; SZH: 82.6 g; ZS: 17.3 g; TZS: 4.3 g; SÓ: 2 g; CK: 22.9 g;                 | Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12;)<br>Dínó nuggets, tepsiben sütv (1;3;6;7;9;)<br>Parajfőzelék (1;7;12;)<br><br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér<br>Félegyházi (1;)<br>Gesztenye Marci<br><br>EN: 2844.6 kJ, 681.8 kcal; FH: 22.4 g; SZH: 74.2 g; ZS: 31.8 g; TZS: 6.8 g; SÓ: 1.9 g; CK: 12.5 g; |
| <b>uzsonna / A</b> | Soproni felvágott (1;3;6;7;9;10;)<br>Ewa margarin (7;)<br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br><br>EN: 813.6 kJ, 194.9 kcal; FH: 8.2 g; SZH: 26.2 g; ZS: 6.3 g; TZS: 2.2 g; SÓ: 1.6 g; CK: 0.1 g;                           |                                                                                                                                                                                                                                                                       | Csemege kolbász (6;)<br>Ewa margarin (7;)<br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br><br>Paradicsom<br>EN: 925.9 kJ, 221.7 kcal; FH: 7.9 g; SZH: 26.7 g; ZS: 8.8 g; TZS: 2.4 g; SÓ: 1 g; CK: 0.3 g;                                                                         | Zala felvágott (9;10;)<br>Ewa margarin (7;)<br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér<br>Félegyházi (1;)<br>Kígyóuborka (12;)<br>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; | Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;)<br><br>EN: 715.4 kJ, 171.2 kcal; FH: 6 g; SZH: 21.5 g; ZS: 6.7 g; TZS: 0.9 g; SÓ: 0.4 g;                                                                                                                                                                                  |
| <b>uzsonna / D</b> |                                                                                                                                                                                                                              | Kockasajt (7;)<br>Kifli (1;6;7;)<br>Zöldpaprika<br>EN: 783.1 kJ, 187.3 kcal; FH: 8.8 g; SZH: 30.6 g; ZS: 3.1 g; TZS: 1.6 g; SÓ: 1 g; CK: 0.5 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