

Étlap

normál

2026.09.14. - 2026.09.20.



Nyomtatás: 2026.09.07. 8:13

Nyomtatta: Bitai László

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

09.14

Forralt tej
Sajtos kifli

Lencsegulyás
Aranygaluska dejós
Vanília öntet

Sajtszelet
Ewa margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi
Kígyóuborka

Kedd

09.15

Citromos tea
Padlizsánkrém
Kenyér félbarna szeletelt

Zöldséges tarhonyaleves
Natúr sertésszelet
Kelkáposzta főzelék
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi
Alma

Kakaós csiga 50g

Szerda

09.16

Gyümölcs tea
Pulyka májas
Vizes zsemle (Félegyházi Pékség)

Fokhagymakrémleves
Zsemle kocka
Bolognai spagetti
Reszelt sajt

Csirkemell sonka
Ewa margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi
Paradicsom

Csütörtök

09.17

Citromos tea
Főtt tojás
Ewa margarin
Kenyér burgonyás szeletelt

Magyaros burgonyaleves
Főtt sertésvirslisli
Tejfölös zöldbabfőzelék
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi

Sajtkrém natúr
Vizes zsemle (Félegyházi Pékség)
Zöldpaprika

Péntek

09.18

Forralt tej
Virágméz
Ewa margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi

Paradicsomleves
Panírozott zöldséggolyók
Nádudvari
Burgonyapüré
Párolt zöldségkeverék 1/2 adag

Sajtos pogácsa
Alma

Szombat

09.19

Vasárnap

09.20



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

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

Étlap

normál

2026.09.14. - 2026.09.20.



Nyomtatás: 2026.09.07. 8:13

Nyomtatta: Bitai László

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

09.14

Forralt tej
Sajtos kifli

Lencsegulyás
Aranygaluska dejós
Vanília öntet

Sajtszelet
Ewa margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi
Kígyóuborka

Kedd

09.15

Citromos tea
Padlizsánkrém
Kenyér félbarna szeletelt

Zöldséges tarhonyaleves
Natúr sertésszelet
Kelkáposzta főzelék
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi
Alma

Kakaós csiga 50g

Szerda

09.16

Gyümölcs tea
Pulyka májas
Vizes zsemle (Félegyházi Pékség)

Fokhagymakrémleves
Zsemle kocka
Bolognai spagetti
Reszelt sajt

Csirkemell sonka
Ewa margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi
Paradicsom

Csütörtök

09.17

Citromos tea
Főtt tojás
Ewa margarin
Kenyér burgonyás szeletelt

Magyaros burgonyaleves
Főtt sertésvirslis
Tejfölös zöldbabfőzelék
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi

Sajtkrém natúr
Vizes zsemle (Félegyházi Pékség)
Zöldpaprika

Péntek

09.18

Forralt tej
Virágméz
Ewa margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi

Paradicsomleves
Panírozott zöldséggolyók
Nádudvari
Burgonyapüré
Párolt zöldségkeverék 1/2 adag

Sajtos pogácsa
Alma

Szombat

09.19

Vasárnap

09.20



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 -

	Hétfő 09.14	Kedd 09.15	Szerda 09.16	Csütörtök 09.17	Péntek 09.18
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; Sajtos kifli (1;6;7) EN:610.17 kJ; 145.97 kcal; FH:6.44 g; SZH:23.24 g; ZS:2.95 g; TZS:1.70 g; SÓ:0.87 mg;	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; Padlizsánkrém (1;3;6;7;8;9;10;12) EN:152.51 kJ; 36.48 kcal; FH:0.56 g; SZH:1.44 g; ZS:3.12 g; TZS:0.51 g; SÓ:0.43 mg; CK:0.18 g; 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;	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; Pulyka májas (6) EN:421.80 kJ; 102.30 kcal; FH:2.70 g; SZH:0.57 g; ZS:9.90 g; TZS:3.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.15 g; Vizes zsemle (Félégyházi Pékség) (1) 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;	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; 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; Ewa margarin (7) EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.00 mg; Kenyér burgonyás szeletelt (1;5;6;7;8;11) EN:540.45 kJ; 129.30 kcal; FH:5.41 g; SZH:24.82 g; ZS:0.85 g; TZS:0.10 g; SÓ:0.99 mg; CK:0.50 g;	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; Virágméz EN:273.50 kJ; 65.43 kcal; FH:0.08 g; SZH:16.20 g; SÓ:0.00 mg; CK:16.20 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 Félégyházi (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;
ebéd	Lencsegulyás (1;3;6;7;9;10;12) EN:1294.68 kJ; 310.26 kcal; FH:17.04 g; SZH:26.80 g; ZS:14.77 g; TZS:4.19 g; SÓ:0.93 mg; CK:2.03 g; Aranygaluska dejős (1;3;7) EN:2097.20 kJ; 497.00 kcal; FH:11.62 g; SZH:80.50 g; ZS:13.72 g; TZS:5.60 g; SÓ:0.70 mg; CK:31.78 g; Vanília öntet (7) EN:439.00 kJ; 104.39 kcal; FH:3.73 g; SZH:15.80 g; ZS:2.92 g; TZS:1.58 g; SÓ:0.17 mg; CK:15.08 g;	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;7;9;10;12) EN:319.02 kJ; 76.68 kcal; FH:1.80 g; SZH:9.62 g; ZS:3.35 g; TZS:0.53 g; SÓ:0.76 mg; CK:1.04 g; Natúr sertésszelet (1;12) 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; Kelkáposzta főzelék (1;10;12) EN:843.35 kJ; 203.04 kcal; FH:5.74 g; SZH:23.77 g; ZS:9.27 g; TZS:1.05 g; SÓ:0.78 mg; CK:1.54 g; Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (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; Alma 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;	FokhagymakréMLEves (1;6;7;10;12) EN:388.02 kJ; 93.18 kcal; FH:1.79 g; SZH:8.93 g; ZS:5.56 g; TZS:1.84 g; SÓ:0.60 mg; CK:0.75 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; Bolognai spagetti (1;3;9;10;12) 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; 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;	Magyaros burgonyaleves (1;3;9;12) 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; Főtt sertészsírli EN:709.15 kJ; 170.95 kcal; FH:7.80 g; SZH:1.37 g; ZS:14.95 g; TZS:6.11 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.33 g; Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;12) EN:862.16 kJ; 207.16 kcal; FH:5.70 g; SZH:21.90 g; ZS:10.57 g; TZS:2.74 g; SÓ:0.61 mg; CK:7.90 g; Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (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;	Paradicsomleves (1;3;9;12) EN:773.23 kJ; 185.52 kcal; FH:3.26 g; SZH:33.64 g; ZS:4.11 g; TZS:0.48 g; SÓ:1.00 mg; CK:22.29 g; Panírozott zöldséggolyók Nádudvari (1;3;7) EN:897.60 kJ; 214.80 kcal; FH:7.32 g; SZH:25.80 g; ZS:7.08 g; TZS:0.96 g; SÓ:0.84 mg; CK:1.56 g; Burgonyapüré (1;6;7;10) EN:733.27 kJ; 175.13 kcal; FH:4.81 g; SZH:30.40 g; ZS:3.72 g; TZS:1.55 g; SÓ:1.41 mg; CK:4.11 g; Párolt zöldségkeverék 1/2 adag (9) EN:300.35 kJ; 71.79 kcal; FH:4.59 g; SZH:10.45 g; ZS:1.21 g; TZS:0.13 g; SÓ:1.00 mg; CK:3.96 g;
uzsonna	Sajtszelet (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; CK:0.32 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 Félégyházi (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; Kígyóborka (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;	Kakaós csiga 50g (1;3;7;8;11) EN:943.50 kJ; 225.00 kcal; FH:4.00 g; SZH:29.50 g; ZS:10.30 g; TZS:4.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:11.50 g;	Csirkemell sonka (6;7;9;10) EN:108.70 kJ; 26.00 kcal; FH:4.44 g; SZH:1.40 g; ZS:0.28 g; TZS:0.11 g; SÓ:0.46 mg; CK:0.20 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 Félégyházi (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; 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;	Sajtkrém natúr (7) EN:167.25 kJ; 40.25 kcal; FH:2.75 g; SZH:1.05 g; ZS:2.75 g; TZS:1.73 g; SÓ:0.31 mg; CK:0.90 g; Vizes zsemle (Félégyházi Pékség) (1) 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; 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;	Sajtos pogácsa (1;3;7;11) 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; Alma 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;

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.