

Étlap

normál

2025.09.15. - 2025.09.21.



Nyomtatás: 2025.09.10. 6:53

Nyomtatta: Varga Márta

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

09.15

Tej
Sajtos kifli

Babgulyás
Darás metélt
Barack lekvár

Sajtszelet
Delma margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi
Lilahagyma

Kedd

09.16

Citromos tea
Sajtkrém natúr
Kenyér félbarna szeletelt

Daragaluska leves
Sertésragdalt
Kelkáposzta főzelék
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi
Szilva

Főtt tojás
Delma margarin
Vizes zsemle (Félegyházi Pékség)

Szerda

09.17

Poharas kefir
Kifli

Paradicsomleves
Tavaszi sertés ragu
Párolt rizs

Zala felvágott
Delma margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi
Paradicsom

Csütörtök

09.18

Citromos tea
Főtt sertésvirslis
Kenyér félbarna szeletelt
Ketchup

Zöldséges tarhonyaleves
Natúr sertésszelet
Teffölös zöldbabfőzelék
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi

Pulyka májas
Kenyér burgonyás szeletelt
Zöldpaprika

Péntek

09.19

Forralt tej
Virágméz
Delma margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi

Fokhagymakrémleves
Kenyérkocka levesbetét
Rántott sajt
Burgonyapüré
Csalamádé édesítőszerrel
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi

Sajtos pogácsa
Alma

Szombat

09.20

Vasárnap

09.21



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)

2025.09.15. - 2025.09.21.

Étkezés / Menü	Hétfő 09.15	Kedd 09.16	Szerda 09.17	Csütörtök 09.18	Péntek 09.19
tízórai / A	Tej (7;) Sajtos kifli (1;6;7;) EN: 982.2 kJ, 234 kcal; FH: 12.4 g; SZH: 32.6 g; ZS: 6 g; TZS: 3.7 g; SÓ: 1.1 g; CK: 9.4 g;	Citromos tea (1;12;) Sajtkrém natúr (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) EN: 878.4 kJ, 210.4 kcal; FH: 7.8 g; SZH: 36.7 g; ZS: 3.3 g; TZS: 1.9 g; SÓ: 1.3 g; CK: 10.1 g;	Poharas kefir (7;) Kifli (1;6;7;) EN: 1044.3 kJ, 249.8 kcal; FH: 10.6 g; SZH: 36.6 g; ZS: 6.7 g; TZS: 3.5 g; SÓ: 1.3 g; CK: 8 g;	Citromos tea (1;12;) Főtt sertésvirsl Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Ketchup (1;9;) EN: 1511 kJ, 362.8 kcal; FH: 13.3 g; SZH: 41.8 g; ZS: 15.6 g; TZS: 6.3 g; SÓ: 1.4 g; CK: 14.3 g;	Forralt tej (7;) Virágméz Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) EN: 1275.8 kJ, 304.2 kcal; FH: 10.9 g; SZH: 49.1 g; ZS: 7.1 g; TZS: 3 g; SÓ: 0.9 g; CK: 25.9 g;
ebéd / A	Babgulyás (1;3;9;10;12;) Darás metélt (1;3;) Barack lekvár (12;) EN: 3161.3 kJ, 756.7 kcal; FH: 26.6 g; SZH: 102.9 g; ZS: 26.2 g; TZS: 5 g; SÓ: 1.4 g; CK: 9.8 g;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Sertésvagdalt (1;3;5;6;7;8;10;12;) Kelkáposzta főzelék (1;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Szilva EN: 3248.6 kJ, 778.9 kcal; FH: 27.8 g; SZH: 98 g; ZS: 29.6 g; TZS: 6.8 g; SÓ: 3.3 g; CK: 15.3 g;	Paradicsomleves (1;3;9;12;) Tavaszi sertés ragu (1;9;12;) Párolt rizs (10;12;) EN: 2815.1 kJ, 675.2 kcal; FH: 17.8 g; SZH: 94.3 g; ZS: 24.9 g; TZS: 5.7 g; SÓ: 2.4 g; CK: 23.3 g;	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;7;9;10;12;) Natúr sertésszelet (1;12;) Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) EN: 2368.5 kJ, 568.4 kcal; FH: 27.9 g; SZH: 59.1 g; ZS: 24.1 g; TZS: 5.8 g; SÓ: 2.6 g; CK: 9.5 g;	Fokhagymakrémleves (1;6;7;10;12;) Kenyérkocka levesbetét (1;6;7;) Rántott sajt (1;3;7;8;10;11;) Burgonyapüré (7;) Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) EN: 2765.3 kJ, 661.2 kcal; FH: 24.2 g; SZH: 90 g; ZS: 22.4 g; TZS: 9.3 g; SÓ: 5.6 g; CK: 5.8 g;
uzsonna / A	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Lilahagyma (12;) EN: 957.8 kJ, 229.1 kcal; FH: 10.5 g; SZH: 24.6 g; ZS: 9.7 g; TZS: 4.6 g; SÓ: 1.1 g; CK: 1.1 g;	Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Vizes zsemle (Félegyházi Pékség) (1;) EN: 1166.6 kJ, 279.1 kcal; FH: 13.3 g; SZH: 31.2 g; ZS: 11.1 g; TZS: 3 g; SÓ: 1.2 g; CK: 0.3 g;	Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Paradicsom EN: 850.2 kJ, 203.4 kcal; FH: 8.1 g; SZH: 23.9 g; ZS: 8.1 g; TZS: 2.4 g; SÓ: 1.1 g; CK: 0.6 g;	Pulyka májas (6;) Kenyér burgonyás szeletelt (1;5;6;7;8;11;) Zöldpaprika EN: 979 kJ, 235.6 kcal; FH: 8.3 g; SZH: 26 g; ZS: 10.8 g; TZS: 3.4 g; SÓ: 1 g; CK: 1.1 g;	Sajtos pogácsa (1;3;7;11;) Alma EN: 1511.6 kJ, 362.7 kcal; FH: 1.6 g; SZH: 36.5 g; ZS: 21.6 g; TZS: 6.5 g; SÓ: 0 g; CK: 15.5 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