

Étlap

normál

2026.09.28. - 2026.10.04.



Nyomtatás: 2026.09.22. 12:02

Nyomtatta: Bitai László

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

09.28

Forralt tej
Kifli
Ewa margarin

Zöldséges bableves
Bácskai rizseshús
Ecetes cékla édesítőszerrel

Csirkemell sonka
Ewa margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi
Paradicsom

Kedd

09.29

Gyümölcs tea
Pulyka májas
Kenyer félbarna szeletelt

Eresztett tojás leves
Fokhagymás csirkeapró
Kerti főzelék
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi

Zala felvágott
Ewa margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi
Jégcsapretek

Szerda

09.30

Kakaó
Foszlós kalács
Ewa margarin

Tárkonyos halgaluskaleves
Káposztás kocka
Porcukor szórás

Csemege kolbász
Ewa margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi
Kígyóborka

Csütörtök

10.01

Forralt tej
Barack lekvár
Ewa margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi

Zöldségleves tésztával
Bakonyi sertéstokány
Bulgur
Alma

Sajtszelet
Ewa margarin
Vizes zsemle (Félegyházi Pékség)

Péntek

10.02

Citromos tea
Körözött
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi
Zöldpaprika

Hamis gulyásleves
Piskóta kocka 70 gr
Csoki öntet

Pizzás tekercs 50g

Szombat

10.03

Vasárnap

10.04



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 09.28	Kedd 09.29	Szerda 09.30	Csütörtök 10.01	Péntek 10.02
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; 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; Ewa margarin (7) EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.00 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; 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; 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;	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; Foszlós kalács (1;3;6;7) EN:842.58 kJ; 201.57 kcal; FH:5.90 g; SZH:32.43 g; ZS:5.26 g; TZS:2.16 g; SÓ:0.52 mg; CK:6.00 g; Ewa margarin (7) EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.00 mg;	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; Barack lekvár (12) EN:144.80 kJ; 34.20 kcal; FH:0.04 g; SZH:8.00 g; ZS:0.10 g; SÓ:0.00 mg; CK:7.00 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;	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 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; 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;
ebéd	Zöldséges bableves (1;3;6;7;9;10;12) EN:684.62 kJ; 164.21 kcal; FH:7.61 g; SZH:24.72 g; ZS:3.74 g; TZS:0.51 g; SÓ:0.58 mg; CK:1.52 g; Bácskai rizseshús (1;3;6;7;9;10;12) EN:2058.59 kJ; 493.37 kcal; FH:16.19 g; SZH:58.84 g; ZS:21.23 g; TZS:6.00 g; SÓ:0.83 mg; CK:0.92 g; Ecetes cékla édesítőszerrel (10;12) EN:43.00 kJ; 10.00 kcal; FH:0.30 g; SZH:1.60 g; ZS:0.07 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.25 g;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12) EN:552.59 kJ; 133.38 kcal; FH:3.16 g; SZH:8.06 g; ZS:9.80 g; TZS:1.36 g; SÓ:0.64 mg; CK:0.15 g; Fokhagymás csirkeapró (1;10;12) EN:664.41 kJ; 159.65 kcal; FH:15.75 g; SZH:4.61 g; ZS:8.63 g; TZS:1.50 g; SÓ:0.76 mg; CK:0.02 g; Kerti főzelék (1;7;9;12) EN:686.83 kJ; 164.90 kcal; FH:6.13 g; SZH:21.91 g; ZS:5.71 g; TZS:0.83 g; SÓ:0.89 mg; CK:9.39 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;	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;7;9;10;12) EN:762.42 kJ; 182.93 kcal; FH:9.28 g; SZH:12.79 g; ZS:10.23 g; TZS:2.91 g; SÓ:0.80 mg; CK:2.22 g; Káposztás kocka (1;3) EN:1642.25 kJ; 394.12 kcal; FH:11.09 g; SZH:64.81 g; ZS:9.74 g; TZS:1.02 g; SÓ:0.14 mg; CK:7.41 g; Porcukor szórás EN:251.75 kJ; 60.23 kcal; SZH:14.98 g; SÓ:0.00 mg; CK:14.98 g;	Zöldségleves tésztával (1;3;9;12) EN:359.69 kJ; 86.48 kcal; FH:2.09 g; SZH:12.03 g; ZS:3.29 g; TZS:0.37 g; SÓ:0.51 mg; CK:1.03 g; Bakonyi sertéstokány (1;7;9;12) EN:1030.71 kJ; 246.89 kcal; FH:12.20 g; SZH:5.34 g; ZS:19.51 g; TZS:6.92 g; SÓ:0.76 mg; CK:1.04 g; Bulgur (1;12) EN:1260.24 kJ; 302.22 kcal; FH:9.23 g; SZH:57.00 g; ZS:6.00 g; TZS:0.72 g; SÓ:0.62 mg; CK:0.77 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;	Hamis gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:518.08 kJ; 124.40 kcal; FH:3.15 g; SZH:19.53 g; ZS:3.53 g; TZS:0.41 g; SÓ:0.77 mg; CK:1.81 g; Piskóta kocka 70 gr (1;3) EN:1350.30 kJ; 272.30 kcal; FH:6.30 g; SZH:52.50 g; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g; CK:25.90 g; Csoki öntet (1;5;7;8) EN:830.11 kJ; 197.67 kcal; FH:6.52 g; SZH:30.52 g; ZS:5.49 g; TZS:3.05 g; SÓ:0.26 mg; CK:28.63 g;
uzsonna	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;	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 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; 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;	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 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; 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;	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; 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;	Pizzás tekercs 50g (1;3;7;8;11) EN:1198.50 kJ; 286.00 kcal; FH:4.05 g; SZH:28.00 g; ZS:16.25 g; TZS:5.60 g; SÓ:0.00 mg; CK:2.75 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.