

Étlap

normál

2026.01.19. - 2026.01.25.



Nyomtatás: 2026.01.13. 7:13

Nyomtatta: Bitai László

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

01.19

Forralt tej
Vajkrém ízesített
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi

Frankfurti leves
Tejben rizs
Fahéjszórás
Alma

Zala felvágott
Ewa margarin
Vizes zsemle (Félegyházi Pékség)

Kedd

01.20

Gyümölcs tea
Padlizsánkrém
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi
Lilahagyma

Daragaluska leves
Fokhagymás sertésaprópecsenye
Zöldborsó főzelék
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi

Kockasajt
Kifli

Szerda

01.21

Citromos tea
Főtt tojás
Ewa margarin
Vizes zsemle (Félegyházi Pékség)

Sütőtökrémleves
Levesgyöngy
Majorannás rizseshús
Csalamádé édesítőszerekkel

Sajtszelet
Ewa margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi
Jégcsapretek

Csütörtök

01.22

Kakaó
Foszlós kalács

Húsleves tésztával
Főtt sertéshús
Vegyes gyümölcsmártás
Főtt burgonya fél adag

Csemege kolbász
Ewa margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi
Zöldpaprika

Péntek

01.23

Gyümölcs tea
Házi vitaminos túrókrém
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi
Kígyóuborka

Fejtett bableves
Sajt-tejföl feltét
Főtt durum spagetti

Gesztenyész rúd

Szombat

01.24

Vasárnap

01.25



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

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

	Hétfő 01.19	Kedd 01.20	Szerda 01.21	Csütörtök 01.22	Péntek 01.23
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;	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;	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;	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;	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;
	Vajkrém ízesített (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;	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;	Főtt tojás (3) EN:207.14 kJ; 49.56 kcal; FH:4.05 g; SZH:0.18 g; ZS:3.60 g; TZS:0.93 g; SÓ:0.11 mg;	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;	Házi vitaminos túrókrém (1;3;6;7;9;10;12) EN:153.07 kJ; 36.13 kcal; FH:2.35 g; SZH:2.00 g; ZS:2.07 g; TZS:1.19 g; SÓ:0.32 mg; CK:0.66 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;	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;	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;
		Lilahagyma (12) EN:16.54 kJ; 3.96 kcal; FH:0.12 g; SZH:0.83 g; ZS:0.01 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.51 g;	Vizes zsemle (Félegyházi 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;		Kigyóuborka (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;
ebéd	Frankfurti leves (1;6;7;9;10;12) EN:1009.62 kJ; 242.58 kcal; FH:10.20 g; SZH:12.26 g; ZS:16.89 g; TZS:5.66 g; SÓ:1.80 mg; CK:2.36 g;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12) EN:488.25 kJ; 116.81 kcal; FH:3.55 g; SZH:15.61 g; ZS:4.32 g; TZS:0.94 g; SÓ:0.67 mg; CK:1.87 g;	Sütőtökrémleves (1;6;7;8;10;12) EN:670.27 kJ; 160.87 kcal; FH:2.51 g; SZH:21.55 g; ZS:7.09 g; TZS:2.09 g; SÓ:0.61 mg; CK:6.81 g;	Húsleves tésztával (1;3;7;8;9;10;12) EN:283.45 kJ; 67.50 kcal; FH:1.70 g; SZH:9.20 g; ZS:2.61 g; TZS:0.28 g; SÓ:0.73 mg; CK:1.20 g;	Fejtett bableves (1;3;7;9;12) EN:617.59 kJ; 148.20 kcal; FH:5.63 g; SZH:18.15 g; ZS:5.83 g; TZS:1.62 g; SÓ:0.67 mg; CK:2.32 g;
	Tejben rizs (7) EN:1375.18 kJ; 328.09 kcal; FH:8.64 g; SZH:62.19 g; ZS:4.89 g; TZS:2.49 g; SÓ:0.62 mg; CK:26.49 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;	Levesgyöngy (1) EN:209.10 kJ; 50.00 kcal; FH:0.80 g; SZH:5.30 g; ZS:2.80 g; TZS:1.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.60 g;	Főtt sertéshús EN:479.30 kJ; 114.67 kcal; FH:15.12 g; SZH:0.29 g; ZS:5.83 g; TZS:2.08 g; SÓ:0.74 mg;	Sajt-tejföl feltét (7) EN:816.44 kJ; 195.32 kcal; FH:9.63 g; SZH:2.00 g; ZS:16.43 g; TZS:9.40 g; SÓ:0.77 mg; CK:1.52 g;
	Fahéjszórás (1;10) EN:175.47 kJ; 41.98 kcal; FH:0.02 g; SZH:10.39 g; ZS:0.02 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:9.99 g;	Zöldborsó főzelék (1;7;10;12) EN:796.75 kJ; 190.37 kcal; FH:10.21 g; SZH:26.88 g; ZS:4.55 g; TZS:0.68 g; SÓ:0.74 mg; CK:10.41 g;	Majorannás rizseshús (10;12) EN:1769.24 kJ; 423.80 kcal; FH:15.07 g; SZH:48.40 g; ZS:18.65 g; TZS:5.69 g; SÓ:0.70 mg; CK:0.36 g;	Vegyes gyümölcsmártás (1;7;10;12) EN:628.15 kJ; 150.04 kcal; FH:2.23 g; SZH:25.40 g; ZS:3.99 g; TZS:1.92 g; SÓ:0.37 mg; CK:18.92 g;	Főtt durum spagetti (1;3) EN:1697.42 kJ; 408.22 kcal; FH:9.75 g; SZH:56.94 g; ZS:15.57 g; TZS:1.66 g; SÓ:0.67 mg; CK:0.86 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;	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;	Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12) EN:94.10 kJ; 22.51 kcal; FH:0.65 g; SZH:4.68 g; ZS:0.10 g; TZS:0.01 g; SÓ:1.49 mg; CK:0.40 g;	Főtt burgonya fél adag (12) EN:564.40 kJ; 135.03 kcal; FH:3.60 g; SZH:28.80 g; ZS:0.29 g; TZS:0.04 g; SÓ:0.61 mg; CK:1.15 g;	
uzsonna	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;	Kockasajt (7) EN:185.85 kJ; 44.45 kcal; FH:2.21 g; SZH:0.77 g; ZS:3.59 g; TZS:2.36 g; SÓ:0.04 mg; CK:0.77 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;	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;	Gesztenyész rúd (1;5;6;7;8) EN:692.50 kJ; 165.50 kcal; FH:2.80 g; SZH:22.15 g; ZS:7.00 g; TZS:3.20 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.55 g;
	Ewa margarin (7) EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.00 mg;	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;	Ewa margarin (7) EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.00 mg;	
	Vizes zsemle (Félegyházi 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;		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;	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;	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;	