

Étlap

normál

2025.09.29. - 2025.10.05.



Nyomtatás: 2025.09.24. 8:17

Nyomtatta: Varga Márta

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

09.29

Tej
Ewa margarin
Kifli

Zöldséges bableves
Bácskai rizseshús
Ecetes cékla édesítőszerrel

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi
Paradicsom

Kedd

09.30

Gyümölcs tea
Sajtkrém natúr
Kenyer félbarna szeletelt

Eresztett tojás leves
Natúr sertésszelet
Kerti főzelék
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi

Zala felvágott
Delma margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi
Lilahagyma

Szerda

10.01

Kakaó
Foszlós kalács

Tárkonyos halgaluskaleves
Káposztás kocka
Porcukor szórás

Csemege kolbász
Delma margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi
Kígyóborka

Csütörtök

10.02

Forralt tej
Barack lekvár
Ewa margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi

Zöldségleves tésztával
Sertés paprikás
Bulgur
Alma

Sajtszelet
Delma margarin
Vizes zsemle (Félegyházi Pékség)

Péntek

10.03

Citromos tea
Körözött
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi
Zöldpaprika

Hamis gulyásleves
Piskóta kocka
Csoki öntet

Pizzás tekercs 50g

Szombat

10.04

Vasárnap

10.05



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 09.29	Kedd 09.30	Szerda 10.01	Csütörtök 10.02	Péntek 10.03
tízórai	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 g; CK:9.40 g; Ewa margarin (7) EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.00 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 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 g; CK:8.04 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 g; CK:0.90 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 g; 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 g; 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 g; CK:6.00 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 g; 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 g; 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 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 g; 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 g; 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 g; 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 g; 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 g; 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 g; 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 g; 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 g; 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 g; CK:0.15 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 g; CK:0.30 g; Kerti főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13) EN:689.16 kJ; 164.80 kcal; FH:6.16 g; SZH:22.01 g; ZS:5.71 g; TZS:0.83 g; SÓ:0.89 g; CK:9.42 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 g; 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 g; 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 g; CK:7.41 g; Porcukor szórás EN:251.75 kJ; 60.23 kcal; SZH:14.98 g; SÓ:0.00 g; 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 g; CK:1.03 g; Sertés paprikás (1;7;9;12) EN:1274.42 kJ; 305.60 kcal; FH:13.79 g; SZH:4.46 g; ZS:25.69 g; TZS:8.49 g; SÓ:0.73 g; CK:1.18 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 g; 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 g; CK:15.00 g;	Hamis gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:481.11 kJ; 115.56 kcal; FH:2.81 g; SZH:17.94 g; ZS:3.47 g; TZS:0.41 g; SÓ:0.71 g; CK:1.42 g; Piskóta kocka (1;3;5;8) EN:1791.90 kJ; 427.90 kcal; FH:9.90 g; SZH:82.50 g; ZS:5.50 g; TZS:1.10 g; CK:40.70 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 g; CK:28.63 g;
uzsonna	Kenőmájas (1;3;6;7;9;10;11;13) EN:395.77 kJ; 94.68 kcal; FH:4.77 g; SZH:0.09 g; ZS:8.31 g; TZS:3.80 g; SÓ:0.83 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 g; 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 g; 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 g; CK:0.02 g; Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 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 g; 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 g; CK:0.51 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 g; Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 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 g; 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 g; 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 g; CK:0.32 g; Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 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 g; 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 g; 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: g/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.