

Étlap

normál

2026.10.05. - 2026.10.11.



Nyomtatás: 2026.09.28. 12:50

Nyomtatta: Bitai László

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

10.05

Gyümölcs tea
Sajtkrém natúr
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi

Sertésraguleves
Kókuszos tejberizs
Fahéjszórás
Alma

Diákcsemege
Ewa margarin
Vizes zsemle (Félegyházi
Pékség)

Kedd

10.06

Tejeskávé
Sajtos kifli

Magyaros burgonyaleves
Szárnyas vagdaltgolyó*
Tökfőzelék
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi

Zala felvágott
Ewa margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Zöldpaprika

Szerda

10.07

Citromos tea
Kenőmájás
Teljes kiőrlésű zsemle
Félegyházi
Jégcsapretek

Fahéjas szilva krémleves
Tarhonyás hús
Káposztasaláta
édesítőszerrel

Csirkemell sonka
Ewa margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Félegyházi

Csütörtök

10.08

Tej
Padlizsánkrém
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi
Paradicsom

Paradicsomleves
Budapest sertésragu
Petrezselymes burgonya

Ízes levél

Péntek

10.09

Citromos tea
Gépsonka
Ewa margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi
Kígyóuborka

Lencseleves
Aranygaluska dejós
Vanília öntet

Pogácsa tökmagos



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

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

	Hétfő 10.05	Kedd 10.06	Szerda 10.07	Csütörtök 10.08	Péntek 10.09
tízórai	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; 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; 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;	Tejeskávé (1;5;7) EN:522.08 kJ; 123.91 kcal; FH:6.30 g; SZH:18.01 g; ZS:3.01 g; TZS:2.01 g; SÓ:0.27 mg; CK:18.01 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; Kenőmájás (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 mg; Teljes kiőrlésű zsemle Félegyházi (1) EN:526.80 kJ; 126.03 kcal; FH:5.34 g; SZH:24.28 g; ZS:0.77 g; TZS:0.07 g; SÓ:0.56 mg; CK:0.25 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;	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; Padlizsánkrém (3;8;9;10;12) EN:285.47 kJ; 68.29 kcal; FH:0.37 g; SZH:0.75 g; ZS:7.06 g; TZS:0.90 g; SÓ:0.31 mg; CK:0.09 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; 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;	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; Gépsonka (6;7;9;10) EN:130.96 kJ; 31.33 kcal; FH:4.52 g; SZH:0.08 g; ZS:1.42 g; TZS:0.49 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; 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; 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;
ebéd	Sertésraguleves (1;3;7;9;12) EN:869.42 kJ; 208.62 kcal; FH:9.83 g; SZH:9.41 g; ZS:14.45 g; TZS:4.07 g; SÓ:0.86 mg; CK:1.93 g; Kókuszos tejberizs (5;7;8;11) EN:1690.66 kJ; 404.26 kcal; FH:9.40 g; SZH:70.55 g; ZS:9.15 g; TZS:5.79 g; SÓ:0.31 mg; CK:33.22 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; 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;	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; Szárnyas vagdaltgolyó* (1;6) EN:1174.80 kJ; 282.35 kcal; FH:11.11 g; SZH:13.13 g; ZS:20.15 g; TZS:3.18 g; SÓ:1.78 mg; CK:1.01 g; Tökfőzelék (1;7;12) EN:824.94 kJ; 198.26 kcal; FH:3.98 g; SZH:21.96 g; ZS:10.32 g; TZS:2.75 g; SÓ:0.65 mg; CK:4.91 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;	Fahéjas szilva krémleves (1;7;8;10;12) EN:832.65 kJ; 199.17 kcal; FH:1.95 g; SZH:35.90 g; ZS:4.93 g; TZS:2.49 g; SÓ:0.62 mg; CK:31.52 g; Tarhonyás hús (1;3;6;7;9;10;12) EN:1921.42 kJ; 460.38 kcal; FH:19.09 g; SZH:50.08 g; ZS:20.18 g; TZS:5.71 g; SÓ:0.88 mg; CK:1.24 g; Káposztasaláta édesítőszerrel (10;12) EN:69.50 kJ; 16.50 kcal; FH:0.75 g; SZH:2.75 g; ZS:0.11 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.02 mg; CK:2.75 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; Budapest sertésragu (1;9;12) EN:1036.85 kJ; 248.77 kcal; FH:14.09 g; SZH:6.60 g; ZS:18.32 g; TZS:5.32 g; SÓ:0.70 mg; CK:1.58 g; Petrezselymes burgonya (12) EN:1039.18 kJ; 249.15 kcal; FH:5.84 g; SZH:46.09 g; ZS:4.08 g; TZS:0.46 g; SÓ:0.62 mg; CK:1.87 g;	Lencseleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:910.21 kJ; 218.29 kcal; FH:10.84 g; SZH:25.31 g; ZS:8.06 g; TZS:2.32 g; SÓ:0.68 mg; CK:1.94 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;
uzsonna	Diákcsemege (6) EN:325.40 kJ; 77.85 kcal; FH:3.77 g; SZH:0.04 g; ZS:6.92 g; TZS:2.65 g; SÓ:0.64 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;	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; 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; 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;	Csirke mell 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 zsemle Félegyházi (1) EN:526.80 kJ; 126.03 kcal; FH:5.34 g; SZH:24.28 g; ZS:0.77 g; TZS:0.07 g; SÓ:0.56 mg; CK:0.25 g;	Ízes levél (1;3;6;7;8;10;11) EN:772.50 kJ; 184.50 kcal; FH:2.70 g; SZH:24.60 g; ZS:8.15 g; TZS:4.35 g; SÓ:0.75 mg; CK:7.70 g;	Pogácsa tökmagos (1;3;5;6;7;8;11) EN:1525.88 kJ; 365.04 kcal; FH:4.92 g; SZH:26.97 g; ZS:26.19 g; TZS:7.16 g; SÓ:1.58 mg;

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.