

Étlap

normál

2025.10.06. - 2025.10.12.



Nyomtatás: 2025.10.01. 8:42

Nyomtatta: Varga Márta

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

10.06

Gyümölcs tea
Sajtszelet
Ewa margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi

Húsgaluskaleves
Kókuszos tejberizs
Fahéjszórás
Alma

Nyári turista felvágott
Delma margarin
Vizes zsemle (Félegyházi Pékség)

Kedd

10.07

Tejeskávé
Sajtos kifli

Magyaros burgonyaleves
Sertésragdalt
Tökfőzelék
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi

Zala felvágott
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Zöldpaprika

Szerda

10.08

Citromos tea
Házi citromos halkrém
Vizes zsemle (Félegyházi Pékség)
Lilahagyma

Gyümölcsleves
Tarhonyás hús
Káposztasaláta édesítőszerrel

Gépsonka
Delma margarin
Teljes kiőrlésű zsemle Félegyházi

Csütörtök

10.09

Tej
Padlizsánkrém
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi
Paradicsom

Paradicsomleves
Mustáros sertésragu
Párolt rizs

Lekváros levél 50g

Péntek

10.10

Citromos tea
Sajtkrém natúr
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi
Kígyóuborka

Zöldséges lencseleves
Aranygaluska
Vanília öntet

Pogácsa

Szombat

10.11

Vasárnap

10.12



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

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

	Hétfő 10.06	Kedd 10.07	Szerda 10.08	Csütörtök 10.09	Péntek 10.10
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 g; CK:8.04 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; 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 rozkenyér 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 g; 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 g; 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 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; Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;9;10;12) EN:385.66 kJ; 92.27 kcal; FH:3.97 g; SZH:2.46 g; ZS:7.84 g; TZS:2.36 g; SÓ:0.73 g; CK:0.58 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 g; CK:0.27 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;	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; 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 g; CK:0.09 g; Teljes kiőrlésű szeletelt rozkenyér 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 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;	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; 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; Teljes kiőrlésű szeletelt rozkenyér 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 g; CK:0.30 g; Kígyóúrborka (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;
ebéd	Húsgaluskaleves (1;3;7;9;12) EN:650.33 kJ; 156.11 kcal; FH:6.56 g; SZH:8.49 g; ZS:10.54 g; TZS:2.78 g; SÓ:0.52 g; CK:1.07 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 g; 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 g; 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 g; 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 g; CK:0.69 g; Sertésragu (1;3;5;6;7;8;10;12) EN:1184.50 kJ; 283.73 kcal; FH:12.96 g; SZH:22.93 g; ZS:15.43 g; TZS:4.78 g; SÓ:1.39 g; CK:1.19 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 g; CK:4.91 g; Teljes kiőrlésű szeletelt rozkenyér 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 g; CK:0.30 g;	Gyümölcsleves (1;7;8;10;12) EN:454.19 kJ; 108.58 kcal; FH:1.12 g; SZH:17.68 g; ZS:3.44 g; TZS:1.59 g; SÓ:0.42 g; CK:16.08 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 g; CK:1.24 g; Káposztasaláta édesítőszerekkel (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 g; 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 g; CK:22.29 g; Mustáros sertésragu (1;7;10;12) EN:1180.57 kJ; 282.97 kcal; FH:13.61 g; SZH:4.17 g; ZS:23.41 g; TZS:7.77 g; SÓ:0.77 g; CK:0.87 g; Párolt rizs (10;12) EN:1209.77 kJ; 290.07 kcal; FH:5.06 g; SZH:54.64 g; ZS:5.57 g; TZS:0.74 g; SÓ:0.61 g; CK:0.10 g;	Zöldséges lencseleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:881.49 kJ; 211.32 kcal; FH:12.27 g; SZH:30.45 g; ZS:4.40 g; TZS:0.55 g; SÓ:0.43 g; CK:1.89 g; Aranygaluska (1;3;5;6;7;8;11) EN:2181.48 kJ; 519.40 kcal; FH:12.04 g; SZH:59.78 g; ZS:28.00 g; TZS:25.20 g; SÓ:0.81 g; CK:20.72 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 g; CK:15.08 g;
uzsonna	Nyári túrista felvágott EN:395.00 kJ; 95.60 kcal; FH:3.72 g; SZH:0.14 g; ZS:8.90 g; TZS:3.72 g; SÓ:0.70 g; CK:0.10 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 (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 g; 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 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; 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; 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;	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 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 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 g; CK:0.25 g;	Lekváros levél 50g (1;3;7) EN:804.00 kJ; 191.00 kcal; FH:2.85 g; SZH:25.25 g; ZS:8.60 g; TZS:4.35 g; SÓ:0.75 g; CK:9.85 g;	Pogácsa (1;3;7;11;12) EN:958.50 kJ; 229.50 kcal; FH:3.60 g; SZH:23.90 g; ZS:8.95 g; TZS:4.15 g; SÓ:0.00 g; CK:4.30 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-Hal; 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.