

Étlap

normál

2026.10.12. - 2026.10.18.



Nyomtatás: 2026.10.06. 7:21

Nyomtatta: Bitai László

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

10.12

Forralt tej
Virágméz
Ewa margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Félegyházi

Sütőtökrémleves
Pirított napraforgómag
Zöldborsós sertésragu
Bulgur

Olasz
Ewa margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Zöldpaprika

Kedd

10.13

Gyümölcs tea
Kenőmájas
Kenyér félbarna szeletelt
Kígyóuborka

Magyaros gombaleves
Csirkepörkölt
Durum főtt tészta köret
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi

Főtt tojás
Ewa margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Félegyházi

Szerda

10.14

Kakaó
Natúr vajkrém
Kenyér félbarna szeletelt

Szárazbableves
Vadas sertésragu
Párolt rizs
Csalamádé édesítőszerekkel

Kockasajt
Kifli teljes kiőrlésű
Rágórépa

Csütörtök

10.15

Citromos tea
Tavaszi felvágott
Ewa margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi

Csontleves tésztával
Rántott panírozott halrúd
Petrezselymes burgonya
Tartármártás
Körte

Poharas kefir
Kifli

Péntek

10.16

Gyümölcs tea
Mevehagymás túrókrém
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi
Zöldpaprika

Tavaszi zöldségleves
Főtt tojás
Parajfőzelék
Kenyér félbarna szeletelt
Mézes puszedli

Sajtos rúd



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 10.12	Kedd 10.13	Szerda 10.14	Csütörtök 10.15	Péntek 10.16
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; Virágméz EN:273.50 kJ; 65.43 kcal; FH:0.08 g; SZH:16.20 g; SÓ:0.00 mg; CK:16.20 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 Félégyházi (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;	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; 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; 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; Kígyóborka (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;	Kakao (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; Natúr vajkrém (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; 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;	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; Tavaszi felvágott (6;7;9;10) EN:173.00 kJ; 41.80 kcal; FH:2.40 g; SZH:0.38 g; ZS:3.40 g; TZS:1.40 g; SÓ:0.45 mg; CK:0.14 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;	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; Mevehagymás túrókrém (7;12) EN:186.19 kJ; 44.41 kcal; FH:3.84 g; SZH:0.89 g; ZS:2.77 g; TZS:1.69 g; SÓ:0.16 mg; CK:0.65 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	Süttőtökrémleves (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; Pirított napraforgómag (8;11;12) EN:243.67 kJ; 58.29 kcal; FH:2.25 g; SZH:1.23 g; ZS:4.90 g; TZS:0.52 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.27 g; Zöldborsós sertésragu (1;10;12) EN:1073.74 kJ; 257.42 kcal; FH:13.95 g; SZH:9.13 g; ZS:18.19 g; TZS:5.53 g; SÓ:0.70 mg; CK:2.42 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;	Magyaros gombaleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:409.12 kJ; 98.38 kcal; FH:3.81 g; SZH:11.53 g; ZS:4.03 g; TZS:0.53 g; SÓ:0.58 mg; CK:0.84 g; Csirkepörkölt (1;9;12) EN:696.45 kJ; 167.48 kcal; FH:15.71 g; SZH:3.90 g; ZS:9.84 g; TZS:1.62 g; SÓ:0.76 mg; CK:0.72 g; Durum főtt tészta köret (1;3) EN:1453.48 kJ; 348.76 kcal; FH:10.00 g; SZH:58.40 g; ZS:8.20 g; TZS:0.85 g; SÓ:0.67 mg; CK:0.88 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;	Szárazbaleves (1;3;9;12) EN:843.05 kJ; 202.21 kcal; FH:10.01 g; SZH:30.23 g; ZS:4.44 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.78 mg; CK:1.71 g; Vadas sertésragu (1;7;9;10;12) EN:1516.18 kJ; 363.45 kcal; FH:15.08 g; SZH:14.17 g; ZS:27.15 g; TZS:9.15 g; SÓ:0.84 mg; CK:5.03 g; Párolt rizs (12) EN:1209.54 kJ; 290.08 kcal; FH:5.05 g; SZH:54.63 g; ZS:5.57 g; TZS:0.74 g; SÓ:0.61 mg; CK:0.10 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;	Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12) EN:263.48 kJ; 63.39 kcal; FH:1.45 g; SZH:8.07 g; ZS:2.74 g; TZS:0.34 g; SÓ:0.48 mg; CK:1.08 g; Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14) EN:1109.40 kJ; 266.00 kcal; FH:13.70 g; SZH:21.20 g; ZS:13.90 g; TZS:1.34 g; SÓ:2.28 mg; CK:0.70 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; Tartármártás (3;7;8;10;12) EN:754.81 kJ; 180.58 kcal; FH:1.37 g; SZH:3.41 g; ZS:17.82 g; TZS:4.73 g; SÓ:0.35 mg; CK:3.23 g; Körte EN:332.27 kJ; 79.48 kcal; FH:0.60 g; SZH:18.00 g; ZS:0.45 g; SÓ:0.01 mg; CK:15.30 g;	Tavaszi zöldségleves (1;3;7;9;12) EN:281.31 kJ; 67.66 kcal; FH:1.74 g; SZH:8.92 g; ZS:2.71 g; TZS:0.30 g; SÓ:0.58 mg; CK:0.87 g; Főtt tojás (3) EN:428.40 kJ; 102.00 kcal; FH:8.10 g; SZH:0.36 g; ZS:7.20 g; TZS:1.87 g; SÓ:0.22 mg; Parajfőzelék (1;7;12) EN:706.64 kJ; 169.46 kcal; FH:6.93 g; SZH:17.61 g; ZS:7.92 g; TZS:1.69 g; SÓ:0.78 mg; CK:4.56 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; Mézes puszedli (1;3;6) EN:323.00 kJ; 76.95 kcal; FH:1.14 g; SZH:13.49 g; ZS:1.90 g; TZS:1.33 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.08 g;
uzsonna	Olasz (6;7;9;10) EN:279.89 kJ; 66.96 kcal; FH:2.74 g; SZH:0.06 g; ZS:6.16 g; TZS:2.29 g; SÓ:0.84 mg; 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;	Főtt tojás (3) EN:428.40 kJ; 102.00 kcal; FH:8.10 g; SZH:0.36 g; ZS:7.20 g; TZS:1.87 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 zsemle Félégyházi (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;	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; Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7) 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; Rágórépa (12) EN:33.60 kJ; 8.00 kcal; FH:0.24 g; SZH:1.60 g; ZS:0.04 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.03 mg; CK:0.40 g;	Poharas kefir (7) EN:473.34 kJ; 113.22 kcal; FH:5.95 g; SZH:8.05 g; ZS:6.30 g; TZS:3.42 g; SÓ:0.53 mg; CK:8.05 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;	Sajtos rúd (1;3;5;6;7;8) EN:711.00 kJ; 169.50 kcal; FH:4.50 g; SZH:21.75 g; ZS:6.90 g; TZS:3.20 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.90 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-Csillagfű; 14-Puhatestűek.