

Étlap

normál

2025.11.03. - 2025.11.09.



Nyomtatás: 2025.10.28. 6:33

Nyomtatta: Varga Márta

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

11.03

Citromos tea
Gépsonka
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt

Lencsegulyás
Morzsás nudli
Barack dzsem
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi
Körte

Kockasajt
Kifli

Kedd

11.04

Forralt tej
Vajkrém ízesített
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi

Tejfölös zöldbableves
Joghurtos csirkemell
Zöldséges bulgur

Csemege kolbász
Delma margarin
Vizes zsemle (Félegyházi Pékség)
Lilahagyma

Szerda

11.05

Kakaó
Foszlós kalács

Tarhonya leves
Főtt baromfivirsli
Tökfőzelék
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi
Gesztenye Marci

Olasz
Delma margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Rágórépa

Csütörtök

11.06

Gyümölcs tea
Kenőmájás
Kenyér félbarna szeletelt
Zöldpaprika

Tavaszi zöldségleves
Savanyú vetrece
Durum főtt tészta köret

Gyümölcsjoghurt poharas
Kifli teljes kiőrlésű

Péntek

11.07

Citromos tea
Körözött
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi
Jégcsapretek

Fahéjas szilva krémleves
csicseriborsós zöldségragu
Petrezselymes pároltrisz

Magos rúd

Szombat

11.08

Vasárnap

11.09



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 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07
tízórai	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;	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;	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;	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;	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;	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;	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 mg;	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 mg; CK:1.05 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 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;		Kenyer 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;	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;
	Kenyer 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;	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;
ebéd	Lencsegulyás (1;3;6;7;9;10;12) EN:1294.68 kJ; 310.26 kcal; FH:17.04 g; SZH:26.80 g; ZS:14.77 g; TZS:4.19 g; SÓ:0.93 mg; CK:2.03 g;	Tejfőls zöldbaleves (1;3;7;12) EN:483.78 kJ; 115.95 kcal; FH:3.57 g; SZH:15.14 g; ZS:4.51 g; TZS:1.52 g; SÓ:0.61 mg; CK:3.77 g;	Tarhonya leves (1;3;6;7;9;10;12) EN:557.09 kJ; 133.72 kcal; FH:3.05 g; SZH:20.07 g; ZS:4.41 g; TZS:0.77 g; SÓ:0.66 mg; CK:0.91 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;	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;
	Morzás nudli (1;3;5;6;7;8) EN:1642.14 kJ; 393.75 kcal; FH:9.29 g; SZH:73.35 g; ZS:6.84 g; TZS:0.99 g; SÓ:1.87 mg; CK:5.53 g;	Joghurtos csirkemell (1;3;6;7;9;10;12) EN:648.96 kJ; 155.84 kcal; FH:19.44 g; SZH:6.63 g; ZS:5.71 g; TZS:1.14 g; SÓ:0.24 mg; CK:1.32 g;	Főtt baromfivirli (9;10) EN:572.75 kJ; 137.02 kcal; FH:9.57 g; SZH:1.77 g; ZS:10.11 g; TZS:2.64 g; SÓ:1.19 mg; CK:0.65 g;	Savanyú vetreze (1;3;6;7;9;10;12) EN:1326.18 kJ; 317.73 kcal; FH:14.17 g; SZH:6.73 g; ZS:25.85 g; TZS:9.06 g; SÓ:0.82 mg; CK:2.53 g;	csicseriborsós zöldségragu (1;5;6;8;9;10;11;12) EN:622.28 kJ; 149.09 kcal; FH:4.51 g; SZH:17.58 g; ZS:7.07 g; TZS:2.44 g; SÓ:0.97 mg; CK:5.43 g;
	Barack dzsem (12) EN:217.20 kJ; 51.30 kcal; FH:0.06 g; SZH:12.00 g; ZS:0.15 g; SÓ:0.00 mg; CK:10.50 g;	Zöldséges bulgur (1;9;12) EN:905.27 kJ; 217.19 kcal; FH:6.71 g; SZH:39.07 g; ZS:4.94 g; TZS:0.58 g; SÓ:0.63 mg; CK:1.06 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;	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;	Petrezselymes pároltrisz (12) EN:1362.29 kJ; 326.62 kcal; FH:5.82 g; SZH:62.65 g; ZS:5.72 g; TZS:0.78 g; SÓ:0.49 mg; CK:0.13 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;		
	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;		Gesztenye Marci EN:248.60 kJ; 59.00 kcal; FH:0.70 g; SZH:9.20 g; ZS:2.04 g; TZS:1.80 g; CK:6.20 g;		
uzsonna	Kockasajt	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;	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;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7) EN:433.95 kJ; 103.88 kcal; FH:3.49 g; SZH:14.03 g; ZS:3.62 g; TZS:1.95 g; SÓ:0.31 mg; CK:13.75 g;	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11) EN:715.40 kJ; 171.15 kcal; FH:6.00 g; SZH:21.52 g; ZS:6.69 g; TZS:0.87 g; SÓ:0.44 mg;
	Kifli	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 mg;	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 mg;	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;	
		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;	Kenyer 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;		
		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;	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;		

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.

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07
uzsonna	Kockasajt (7) EN:195.33 kJ; 46.73 kcal; FH:3.96 g; SZH:1.50 g; ZS:2.69 g; TZS:1.46 g; SÓ:0.23 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;				

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-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek.