

Étlap

normál

2025.11.17. - 2025.11.23.



Nyomtatás: 2025.11.11. 8:51

Nyomtatta: Varga Márta

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

11.17

Gyümölcs tea
Soproni felvágott
Ewa margarin
Teljes kiőrlésű zsemle Félegyházi

Tárkonyos szárnyasraguleves
Mák szórás
Főtt metélt tészta
Alma

Rácsos táskás túrós

Kedd

11.18

Tej
Sajtosrúd

Vajasgaluska leves
Húsgombóc
Paradicsommártás
Főtt burgonya fél adag

Sajtkrém natúr
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi
Rágórépa

Szerda

11.19

Citromos tea
Őszibarackos túrókrém
Zsemle

Magyaros gombaleves
Temesvári csirkeragu
Bulgur

Zala felvágott
Delma margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi
Jégcsapretek

Csütörtök

11.20

Citromos tea
Csirkemell sonka
Ewa margarin
Kenyer félbarna szeletelt

Brokkolikrémleves
Levesgyöngy
Rántott csirkemellfilé
Burgonyapüré
Csemege uborka édesítő szerekkel

Sajtszelet
Delma margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi
Kígyóuborka

Péntek

11.21

Tejeskávé
Vajkrém ízesített
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi

Zöldséges tarhonyaleves
Főtt tojás
Parajfőzelék
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félegyházi
Müzliszelet

Kockasajt
Kifli
Zöldpaprika

Szombat

11.22

Vasárnap

11.23



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

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

	Hétfő 11.17	Kedd 11.18	Szerda 11.19	Csütörtök 11.20	Péntek 11.21
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; Soproni felvágott (1;3;6;7;9;10) EN:199.08 kJ; 47.62 kcal; FH:3.26 g; SZH:0.04 g; ZS:3.80 g; TZS:1.41 g; SÓ:0.56 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 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;	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; Sajtosrúd (1;3;6;7;12) EN:610.17 kJ; 145.95 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; Őszibarackos túrókrém (7;12) EN:203.18 kJ; 48.49 kcal; FH:2.72 g; SZH:6.34 g; ZS:1.33 g; TZS:0.90 g; SÓ:0.01 mg; CK:5.34 g; Zsemle (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; 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 mg; CK:9.12 g; Csirkemell 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; 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;	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; 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; 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;
ebéd	Tárkonyos szárnyasraguleves (1;3;7;9;10;12) EN:722.29 kJ; 173.34 kcal; FH:12.12 g; SZH:9.93 g; ZS:9.31 g; TZS:2.56 g; SÓ:0.91 mg; CK:2.21 g; Mák szórás EN:564.89 kJ; 135.14 kcal; FH:2.46 g; SZH:20.85 g; ZS:4.58 g; TZS:1.20 g; SÓ:0.00 mg; CK:18.34 g; Főtt metélt tészta (1;3) EN:1787.00 kJ; 429.65 kcal; FH:10.50 g; SZH:61.32 g; ZS:15.66 g; TZS:1.66 g; SÓ:0.67 mg; CK:0.92 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;	Vajasgaluska leves (1;3;7;9;10;12) EN:347.87 kJ; 83.39 kcal; FH:2.42 g; SZH:9.50 g; ZS:3.88 g; TZS:0.98 g; SÓ:0.63 mg; CK:1.04 g; Húsgombóc (3;12) EN:802.55 kJ; 191.99 kcal; FH:9.91 g; SZH:10.63 g; ZS:12.10 g; TZS:4.25 g; SÓ:0.68 mg; CK:0.06 g; Paradicsommártás (1;9;12) EN:832.58 kJ; 200.07 kcal; FH:2.56 g; SZH:32.87 g; ZS:6.39 g; TZS:0.73 g; SÓ:0.98 mg; CK:25.36 g; Főtt burgonya fél adag (12) EN:564.40 kJ; 135.03 kcal; FH:3.60 g; SZH:28.80 g; ZS:0.29 g; TZS:0.04 g; SÓ:0.61 mg; CK:1.15 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; Temesvári csirkeragu (1;3;6;7;9;10;12) EN:896.11 kJ; 214.98 kcal; FH:15.30 g; SZH:9.35 g; ZS:12.81 g; TZS:3.82 g; SÓ:0.82 mg; CK:2.57 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;	Brokkolikrémleves (1;6;7;10;12) EN:493.23 kJ; 118.53 kcal; FH:3.32 g; SZH:9.41 g; ZS:7.45 g; TZS:2.28 g; SÓ:0.63 mg; CK:1.10 g; Levesgyöngy (1) EN:209.10 kJ; 50.00 kcal; FH:0.80 g; SZH:5.30 g; ZS:2.80 g; TZS:1.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.60 g; Rántott csirkemellfilé (1;3;5;6;7;8) EN:1617.00 kJ; 390.01 kcal; FH:22.32 g; SZH:21.21 g; ZS:23.88 g; TZS:3.00 g; SÓ:1.13 mg; CK:1.01 g; Burgonyapüré (7) EN:681.48 kJ; 162.74 kcal; FH:4.80 g; SZH:30.32 g; ZS:2.40 g; TZS:1.10 g; SÓ:1.39 mg; CK:4.11 g; Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12) EN:59.00 kJ; 14.00 kcal; FH:0.30 g; SZH:2.00 g; ZS:0.25 g; SÓ:1.20 mg; CK:0.25 g;	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;7;9;10;12) EN:319.02 kJ; 76.68 kcal; FH:1.80 g; SZH:9.62 g; ZS:3.35 g; TZS:0.53 g; SÓ:0.76 mg; CK:1.04 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; 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; Müzli szelet (1;5;6;7;8;11;12) EN:320.88 kJ; 76.76 kcal; FH:1.20 g; SZH:11.60 g; ZS:2.80 g; TZS:1.20 g; SÓ:0.08 mg; CK:5.20 g;
uzsonna	Rácsos táskás túrós (1;3;6;7;8) EN:709.50 kJ; 169.50 kcal; FH:4.10 g; SZH:20.25 g; ZS:7.80 g; TZS:3.65 g; SÓ:0.00 mg; CK:5.20 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; 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;	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; 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; 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;	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 mg; 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 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;	Kockasajt Kifli Zöldpaprika

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 11.17	Kedd 11.18	Szerda 11.19	Csütörtök 11.20	Péntek 11.21
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;
					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;

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, szulfitek; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek.