Prizma-Junior Közétkeztetési Zrt.
1134 Budapest, Róbert Károly körút 76-78

Üzem: 0056
5650 Mezőberény, Petőfi u. 14/b.
Telefon: - Fax: -

Étlap

normál
2026.11.16. - 2026.11.22.

MSZ EN ISO 9001:2001 TANÚSÍTOTT TÁRSASÁG 100 - 0464

Nyomtatás: 2026.11.10. 6:50
Nyomtatta: Bitai László

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

	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
Hétfő 11.16	Gyümölcs tea Soproni felvágott Ewa margarin Teljes kiőrlésű zsemle Félegyházi	Tárkonyos szárnyasraguleves Dejós szórás Metélt főtt tészta Alma	Sajtos pogácsa
Kedd 11.17	Tej Magos rúd	Vajasgaluska leves Húsgombóc Paradicsommártás Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi	Sajtszelet Ewa margarin Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi Paradicsom
Szerda 11.18	Citromos tea Padlizsánkrém Vizes zsemle (Félegyházi Pékség) Jégcsapretek	Magyaros gombaleves Temesvári csirkeragu Bulgur	Zala felvágott Ewa margarin Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi Jégcsapretek
Csütörtök 11.19	Forralt tej Eper dzsem Ewa margarin Kenyér félbarna szeletelt	Brokkolikrémleves Levesgyöngy Kukoricapelyhes csírkemell csíkok Petrezselymes burgonya Csalamádé édesítőszerekkel	Csirkemell sonka Ewa margarin Teljes kiőrlésű zsemle Félegyházi Kígyóuborka
Péntek 11.20	Tejeskávé Vajkrém ízesített Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi Zöldpaprika	Tarhonya leves Bolognai spagetti Reszelt sajt Müzli szelet	Kakaós csiga 50g

Prizma CSOPORT Szerethető megoldások

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

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

ÉTLAP (Iskola normál)

2026.11.16. - 2026.11.22.

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

	Hétfő 11.16	Kedd 11.17	Szerda 11.18	Csütörtök 11.19	Péntek 11.20
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;	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;	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;	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;
	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;	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;	Padlizsánkrém (1;3;6;7;8;9;10;12) EN:152.51 kJ; 36.48 kcal; FH:0.56 g; SZH:1.44 g; ZS:3.12 g; TZS:0.51 g; SÓ:0.43 mg; CK:0.18 g;	Eper dzsem EN:209.40 kJ; 49.80 kcal; FH:0.04 g; SZH:11.80 g; ZS:0.04 g; CK:11.20 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;
	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;	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;
	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;	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;
ebéd	Tárkonyos szárnyasraguleves (1;3;7;9;10;12) EN:895.04 kJ; 214.67 kcal; FH:13.71 g; SZH:17.58 g; ZS:9.77 g; TZS:2.69 g; SÓ:0.92 mg; CK:2.24 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;	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;	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;	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;
	Dejós szórás (1;6;11) EN:516.06 kJ; 123.46 kcal; FH:4.50 g; SZH:11.69 g; ZS:6.46 g; TZS:0.12 g; SÓ:0.00 mg; CK:7.19 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;	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;	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;	Bolognai spagetti (1;3;9;10;12) EN:2178.09 kJ; 522.31 kcal; FH:18.78 g; SZH:63.46 g; ZS:21.22 g; TZS:5.10 g; SÓ:1.10 mg; CK:10.26 g;
	Metélt főtt tészta (1;3) EN:1211.67 kJ; 290.54 kcal; FH:8.75 g; SZH:51.10 g; ZS:5.55 g; TZS:0.56 g; SÓ:0.66 mg; CK:0.77 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;	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;	Kukoricapelyhes csírkemell csíkok (1;3;6;7;9;10;11) EN:957.60 kJ; 225.60 kcal; FH:19.20 g; SZH:20.40 g; ZS:7.56 g; TZS:1.20 g; SÓ:1.65 mg; CK:0.72 g;	Reszelt sajt (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;
	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;	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;		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;	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;
				Csalamádé édesítőszerekkel (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;	
uzsonna	Sajtos pogácsa (1;3;7;11) EN:1293.50 kJ; 310.50 kcal; FH:1.00 g; SZH:26.00 g; ZS:21.00 g; TZS:6.50 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.50 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 mg; CK:0.32 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;	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;	Kakaós csiga 50g (1;3;7;8;11) EN:943.50 kJ; 225.00 kcal; FH:4.00 g; SZH:29.50 g; ZS:10.30 g; TZS:4.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:11.50 g;
		Ewa margarin (7) EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.00 mg;	Ewa margarin (7) EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.00 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;	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 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;	
		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;	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;	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;	

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-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.