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

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

Étlap

normál
2026.11.23. - 2026.11.29.

MSZ EN ISO 9001:2001 TANÚSÍTOTT TÁRSASÁG 100 - 0464

Nyomtatás: 2026.11.17. 11:19
Nyomtatta: Bitai László

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

	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
Hétfő 11.23	Citromos tea Sertés párizsi Ewa margarin Kenyér félbarna szeletelt Jégcsapretek	Mexikói csirkeragu leves babbal Morzsás nudli Barack dzsem Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi	Pizzás tekercs 50g
Kedd 11.24	Forralt tej Molnárka	Eresztett tojás leves Sertésvagdalt Tejfölös burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi Banán	Diákcsemege Ewa margarin Kenyér félbarna szeletelt Rágórépa
Szerda 11.25	Gyümölcs tea Kenőmájas Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi	Tavaszi zöldborsóleves Barbecue csirkeragu Párolt rizs	Kockasajt Kifli
Csütörtök 11.26	Kakaó Virágméz Ewa margarin Kifli	Daragaluska leves Főtt sertésvirsli Lencsefőzelék Kenyér félbarna szeletelt	Olasz Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi Zöldpaprika
Péntek 11.27	Citromos tea Körözött Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi Kígyóuborka	Almakrémleves Panírozott zöldséggolyók Nádudvari Párolt zöldborsó Burgonyapüré 1/2 adag	Zott szívecske joghurt 125g Babapiskóta

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)

2026.11.23. - 2026.11.29.

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

	Hétfő 11.23	Kedd 11.24	Szerda 11.25	Csütörtök 11.26	Péntek 11.27
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;	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;	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;	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;
	Sertés párizsi (6;7;9;10) EN:178.25 kJ; 42.64 kcal; FH:2.38 g; SZH:0.04 g; ZS:3.64 g; TZS:1.38 g; SÓ:0.45 mg;	Molnárka (1;3;6;7) EN:783.08 kJ; 187.34 kcal; FH:5.59 g; SZH:29.79 g; ZS:4.99 g; TZS:2.06 g; SÓ:0.62 mg;	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;	Virágméz EN:273.50 kJ; 65.43 kcal; FH:0.08 g; SZH:16.20 g; SÓ:0.00 mg; CK:16.20 g;	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;
	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;	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;
	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;			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;	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;
	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	Mexikói csirkeragu leves babbal (1;3;6;7;8;9;10;11;12) EN:768.32 kJ; 184.26 kcal; FH:13.34 g; SZH:15.06 g; ZS:7.87 g; TZS:2.12 g; SÓ:0.21 mg; CK:1.87 g;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12) EN:552.59 kJ; 133.38 kcal; FH:3.16 g; SZH:8.06 g; ZS:9.80 g; TZS:1.36 g; SÓ:0.64 mg; CK:0.15 g;	Tavaszi zöldborsóleves (1;3;7;9;12) EN:450.00 kJ; 108.11 kcal; FH:4.10 g; SZH:14.72 g; ZS:3.55 g; TZS:0.44 g; SÓ:0.54 mg; CK:3.88 g;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12) EN:488.25 kJ; 116.81 kcal; FH:3.55 g; SZH:15.61 g; ZS:4.32 g; TZS:0.94 g; SÓ:0.67 mg; CK:1.87 g;	Almakrémleves (1;7;8;10;12) EN:571.09 kJ; 136.18 kcal; FH:1.48 g; SZH:23.35 g; ZS:3.97 g; TZS:1.88 g; SÓ:0.38 mg; CK:19.02 g;
	Morzsás 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;	Sertésvagdalt (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 mg; CK:1.19 g;	Barbecue csirkeragu (10;12) EN:667.32 kJ; 159.91 kcal; FH:16.00 g; SZH:8.42 g; ZS:6.91 g; TZS:1.59 g; SÓ:0.94 mg; CK:4.46 g;	Főtt sertésvirsli EN:709.15 kJ; 170.95 kcal; FH:7.80 g; SZH:1.37 g; ZS:14.95 g; TZS:6.11 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.33 g;	Panírozott zöldséggolyók Nádudvari (1;3;7) EN:942.48 kJ; 225.54 kcal; FH:7.69 g; SZH:27.09 g; ZS:7.43 g; TZS:1.01 g; SÓ:0.88 mg; CK:1.64 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;	Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;12) EN:1190.43 kJ; 285.70 kcal; FH:5.94 g; SZH:39.33 g; ZS:11.27 g; TZS:3.19 g; SÓ:0.63 mg; CK:2.25 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;	Lencsefőzelék (1;3;6;7;9;10;12) EN:1436.26 kJ; 344.49 kcal; FH:17.69 g; SZH:42.32 g; ZS:11.45 g; TZS:2.87 g; SÓ:0.43 mg; CK:3.69 g;	Párolt zöldborsó (7;12) EN:1317.90 kJ; 315.28 kcal; FH:15.43 g; SZH:35.04 g; ZS:12.22 g; TZS:3.64 g; SÓ:4.33 mg; CK:16.67 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;		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;	Burgonyapüré 1/2 adag (1;6;7;10) EN:610.49 kJ; 145.80 kcal; FH:4.01 g; SZH:25.32 g; ZS:3.11 g; TZS:1.29 g; SÓ:1.17 mg; CK:3.42 g;
		Banán EN:658.16 kJ; 157.45 kcal; FH:1.95 g; SZH:36.30 g; ZS:0.15 g; SÓ:0.08 mg; CK:30.90 g;			
uzsonna	Pizzás tekercs 50g (1;3;7;8;11) EN:1198.50 kJ; 286.00 kcal; FH:4.05 g; SZH:28.00 g; ZS:16.25 g; TZS:5.60 g; SÓ:0.00 mg; CK:2.75 g;	Diákcsemege (6) EN:325.40 kJ; 77.85 kcal; FH:3.77 g; SZH:0.04 g; ZS:6.92 g; TZS:2.65 g; SÓ:0.64 mg;	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;	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;	Zott szívecske joghurt 125g (7) EN:456.25 kJ; 107.50 kcal; FH:3.63 g; SZH:18.88 g; ZS:1.50 g; TZS:1.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:16.25 g;
		Ewa margarin (7) EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.00 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;	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;	Babapiskóta (1;3) EN:294.10 kJ; 69.36 kcal; FH:1.56 g; SZH:14.11 g; ZS:0.73 g; CK:6.29 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;		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;	
		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-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.