

# Étlap

normál

2026.01.26. - 2026.02.01.



Nyomtatás: 2026.01.19. 7:41

Nyomtatta: Bitai László

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

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

01.26

Tejeskávé  
Natúr vajkrém  
Kenyér félbarna szeletelt

Scsíleves  
Ízes bukta  
Alma

Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Félegyházi  
Zöldpaprika

#### Kedd

01.27

Citromos tea  
Körözött  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi  
Jégcsapretek

Zöldségleves gazdagon  
Sertéspörkölt  
Bulgur  
Ecetes cékla  
édesítőszerrel

Almás táská

#### Szerda

01.28

Gyümölcs tea  
Kockasajt  
Kenyér félbarna szeletelt

Fahéjas szilvaleves  
Rántott panírozott halrúd  
Párolt rizs  
Tartármártás

Sertéspárizsi  
Delma margarin  
Vizes zsemle ( Félegyházi  
Pékség )  
Kígyóuborka

#### Csütörtök

01.29

Forralt tej  
Sajtos kifli

Magyaros burgonyaleves  
Fokhagymás  
sertésaprópecsenye  
Tökfőzelék  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi

Csirkemell sonka  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű szeletelt  
rozskenyér Félegyházi  
Jégcsapretek

#### Péntek

01.30

Citromos tea  
Házi sajtkrém  
Kenyér félbarna szeletelt  
Kígyóuborka

Fokhagymakrémleves  
Pirított napraforgómag  
Húsmentes chilisbab  
Kenyér félbarna szeletelt

Gyümölcsjoghurt poharas  
Kifli teljes kiőrlésű



## JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

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

|                | <b>Hétfő</b><br>01.26                                                                                                                               | <b>Kedd</b><br>01.27                                                                                                                                                        | <b>Szerda</b><br>01.28                                                                                                                                                | <b>Csütörtök</b><br>01.29                                                                                                                                                   | <b>Péntek</b><br>01.30                                                                                                                        |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>tízórai</b> | <b>Tejeskávé (1;5;7)</b><br>EN:522.08 kJ; 123.91 kcal; FH:6.30 g; SZH:18.01 g;<br>ZS:3.01 g; TZS:2.01 g; SÓ:0.27 mg; CK:18.01 g;                    | <b>Citromos tea (1;12)</b><br>EN:170.56 kJ; 40.82 kcal; FH:0.16 g; SZH:9.48 g;<br>ZS:0.04 g; SÓ:0.00 mg; CK:9.12 g;                                                         | <b>Gyümölcs tea</b>                                                                                                                                                   | <b>Forralt tej (7)</b><br>EN:372.00 kJ; 88.00 kcal; FH:6.00 g; SZH:9.40 g;<br>ZS:3.00 g; TZS:2.00 g; SÓ:0.27 mg; CK:9.40 g;                                                 | <b>Citromos tea (1;12)</b><br>EN:170.56 kJ; 40.82 kcal; FH:0.16 g; SZH:9.48 g;<br>ZS:0.04 g; SÓ:0.00 mg; CK:9.12 g;                           |
|                | <b>Natúr vajkrém (7)</b><br>EN:317.52 kJ; 75.96 kcal; FH:0.50 g; SZH:0.40 g;<br>ZS:8.00 g; TZS:3.87 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.40 g;                       | <b>Körözött (1;5;6;7;8;9;10)</b><br>EN:293.18 kJ; 70.14 kcal; FH:3.07 g; SZH:1.14 g;<br>ZS:5.88 g; TZS:2.91 g; SÓ:0.73 mg; CK:1.05 g;                                       | <b>Kockasajt</b>                                                                                                                                                      | <b>Sajtos kifli (1;6;7)</b><br>EN:610.17 kJ; 145.97 kcal; FH:6.44 g; SZH:23.24 g;<br>ZS:2.95 g; TZS:1.70 g; SÓ:0.87 mg;                                                     | <b>Házi sajtkrém (1;3;6;7;9;10;12)</b><br>EN:324.93 kJ; 77.73 kcal; FH:4.76 g; SZH:1.82 g;<br>ZS:5.64 g; TZS:3.45 g; SÓ:0.57 mg; CK:0.64 g;   |
|                | <b>Kenyér félbarna szeletelt (1;6)</b><br>EN:540.54 kJ; 129.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g;<br>ZS:0.50 g; TZS:0.15 g; SÓ:1.00 mg; CK:0.10 g;       | <b>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér</b><br><b>Félegyházi (1)</b><br>EN:494.67 kJ; 118.34 kcal; FH:4.63 g; SZH:23.44 g;<br>ZS:0.61 g; TZS:0.04 g; SÓ:0.48 mg; CK:0.30 g; | <b>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér</b><br><b>Félegyházi</b>                                                                                                      |                                                                                                                                                                             | <b>Kenyér félbarna szeletelt (1;6)</b><br>EN:540.54 kJ; 129.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g;<br>ZS:0.50 g; TZS:0.15 g; SÓ:1.00 mg; CK:0.10 g; |
|                |                                                                                                                                                     | <b>Jégcsapretek</b><br>EN:11.80 kJ; 2.82 kcal; FH:0.22 g; SZH:0.53 g;<br>ZS:0.02 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.01 mg;                                                                 |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                             | <b>Kígyóborka (12)</b><br>EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g;<br>ZS:0.02 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.34 g;                                 |
| <b>ebéd</b>    | <b>Scsileves (1;3;7;9;10;12)</b><br>EN:1156.18 kJ; 277.21 kcal; FH:10.52 g; SZH:15.86 g;<br>ZS:18.79 g; TZS:6.21 g; SÓ:1.21 mg; CK:2.66 g;          | <b>Zöldségleves gazdagon (1;3;9;12)</b><br>EN:318.58 kJ; 76.80 kcal; FH:1.74 g; SZH:7.85 g;<br>ZS:4.23 g; TZS:0.47 g; SÓ:0.58 mg; CK:1.31 g;                                | <b>Fahéjas szilvaleves (1;7;8;10;12)</b><br>EN:853.94 kJ; 204.24 kcal; FH:1.73 g; SZH:39.16 g;<br>ZS:4.13 g; TZS:2.07 g; SÓ:0.72 mg; CK:35.33 g;                      | <b>Magyaros burgonyaleves (1;3;9;12)</b><br>EN:469.84 kJ; 112.71 kcal; FH:3.03 g; SZH:19.11 g;<br>ZS:2.55 g; TZS:0.36 g; SÓ:0.51 mg; CK:0.69 g;                             | <b>Fokhagymakrémleves (1;6;7;10;12)</b><br>EN:388.02 kJ; 93.18 kcal; FH:1.79 g; SZH:8.93 g;<br>ZS:5.56 g; TZS:1.84 g; SÓ:0.60 mg; CK:0.75 g;  |
|                | <b>Ízes bukta (1;3;6;7)</b><br>EN:1078.70 kJ; 254.80 kcal; FH:4.00 g; SZH:44.38 g;<br>ZS:3.82 g; TZS:1.80 g; SÓ:0.56 mg; CK:9.52 g;                 | <b>Sertéspörkölt (1;9;12)</b><br>EN:1161.84 kJ; 278.82 kcal; FH:13.26 g; SZH:3.76 g;<br>ZS:23.31 g; TZS:6.81 g; SÓ:0.71 mg; CK:0.72 g;                                      | <b>Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14)</b><br>EN:1109.40 kJ; 266.00 kcal; FH:13.70 g; SZH:21.20 g;<br>ZS:13.90 g; TZS:1.34 g; SÓ:2.28 mg; CK:0.70 g; | <b>Fokhagymás sertésaprópecsenye (1;12)</b><br>EN:1072.01 kJ; 256.99 kcal; FH:13.19 g; SZH:3.85 g;<br>ZS:20.88 g; TZS:6.55 g; SÓ:0.71 mg; CK:0.14 g;                        | <b>Pirított napraforgómag (8;11;12)</b><br>EN:243.67 kJ; 58.29 kcal; FH:2.25 g; SZH:1.23 g;<br>ZS:4.90 g; TZS:0.52 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.27 g;  |
|                | <b>Alma</b><br>EN:218.12 kJ; 52.18 kcal; FH:0.60 g; SZH:10.50 g;<br>ZS:0.60 g; SÓ:0.01 mg; CK:15.00 g;                                              | <b>Bulgur (1;12)</b><br>EN:1260.24 kJ; 302.22 kcal; FH:9.23 g; SZH:57.00 g;<br>ZS:6.00 g; TZS:0.72 g; SÓ:0.62 mg; CK:0.77 g;                                                | <b>Párolt rizs (10;12)</b><br>EN:1209.77 kJ; 290.07 kcal; FH:5.06 g; SZH:54.64 g;<br>ZS:5.57 g; TZS:0.74 g; SÓ:0.61 mg; CK:0.10 g;                                    | <b>Tököfőzelék (1;6;7;10;12)</b><br>EN:824.45 kJ; 198.14 kcal; FH:3.96 g; SZH:21.96 g;<br>ZS:10.32 g; TZS:2.75 g; SÓ:0.65 mg; CK:4.93 g;                                    | <b>Húsmentes chilisbab (1;10;12)</b><br>EN:1377.77 kJ; 330.32 kcal; FH:15.18 g; SZH:53.39 g;<br>ZS:6.07 g; TZS:0.74 g; SÓ:0.74 mg; CK:9.23 g; |
|                |                                                                                                                                                     | <b>Ecetes cékla édesítőszerekkel (10;12)</b><br>EN:43.00 kJ; 10.00 kcal; FH:0.30 g; SZH:1.60 g;<br>ZS:0.07 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.25 g;                                        | <b>Tartármártás (3;7;8;10;12)</b><br>EN:754.81 kJ; 180.58 kcal; FH:1.37 g; SZH:3.41 g;<br>ZS:17.82 g; TZS:4.73 g; SÓ:0.35 mg; CK:3.23 g;                              | <b>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér</b><br><b>Félegyházi (1)</b><br>EN:494.67 kJ; 118.34 kcal; FH:4.63 g; SZH:23.44 g;<br>ZS:0.61 g; TZS:0.04 g; SÓ:0.48 mg; CK:0.30 g; | <b>Kenyér félbarna szeletelt (1;6)</b><br>EN:540.54 kJ; 129.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g;<br>ZS:0.50 g; TZS:0.15 g; SÓ:1.00 mg; CK:0.10 g; |
| <b>uzsonna</b> | <b>Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13)</b><br>EN:395.77 kJ; 94.68 kcal; FH:4.77 g; SZH:0.09 g;<br>ZS:8.31 g; TZS:3.80 g; SÓ:0.83 mg;                     | <b>Almás táskás (1;3;6;7;8;9;10;11;12)</b><br>EN:669.50 kJ; 160.00 kcal; FH:2.65 g; SZH:21.20 g;<br>ZS:6.95 g; TZS:3.15 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.70 g;                           | <b>Sertéspárizsi (1;6;7)</b><br>EN:178.25 kJ; 42.64 kcal; FH:2.38 g; SZH:0.04 g;<br>ZS:3.64 g; TZS:1.38 g; SÓ:0.45 mg;                                                | <b>Csirkemell sonka (6;7;9;10)</b><br>EN:108.70 kJ; 26.00 kcal; FH:4.44 g; SZH:1.40 g;<br>ZS:0.28 g; TZS:0.11 g; SÓ:0.46 mg; CK:0.20 g;                                     | <b>Gyümölcsjoghurt poharas (1;7)</b><br>EN:433.95 kJ; 103.88 kcal; FH:3.49 g; SZH:14.03 g;<br>ZS:3.62 g; TZS:1.95 g; SÓ:0.31 mg; CK:13.75 g;  |
|                | <b>Teljes kiőrlésű zsemle Félegyházi (1)</b><br>EN:526.80 kJ; 126.03 kcal; FH:5.34 g; SZH:24.28 g;<br>ZS:0.77 g; TZS:0.07 g; SÓ:0.56 mg; CK:0.25 g; |                                                                                                                                                                             | <b>Delma margarin (7)</b><br>EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g;<br>ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg;                                                   | <b>Delma margarin (7)</b><br>EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g;<br>ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg;                                                         | <b>Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7)</b><br>EN:526.80 kJ; 126.03 kcal; FH:5.34 g; SZH:24.28 g;<br>ZS:0.77 g; TZS:0.07 g; SÓ:0.56 mg;              |
|                | <b>Zöldpaprika</b><br>EN:16.80 kJ; 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g;<br>ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.48 g;                               |                                                                                                                                                                             | <b>Vizes zsemle ( Félegyházi Pékség ) (1)</b><br>EN:616.67 kJ; 147.53 kcal; FH:5.08 g; SZH:30.78 g;<br>ZS:0.38 g; TZS:0.14 g; SÓ:0.85 mg; CK:0.27 g;                  | <b>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér</b><br><b>Félegyházi (1)</b><br>EN:494.67 kJ; 118.34 kcal; FH:4.63 g; SZH:23.44 g;<br>ZS:0.61 g; TZS:0.04 g; SÓ:0.48 mg; CK:0.30 g; |                                                                                                                                               |
|                |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                             | <b>Kígyóborka (12)</b><br>EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g;<br>ZS:0.02 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.34 g;                                                         | <b>Jégcsapretek</b><br>EN:11.80 kJ; 2.82 kcal; FH:0.22 g; SZH:0.53 g;<br>ZS:0.02 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.01 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-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.

## ÉTLAP ( Iskola normál )

2026.01.26. - 2026.02.01.

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

|         | Hétfő<br>01.26 | Kedd<br>01.27 | Szerda<br>01.28                                                                                                                        | Csütörtök<br>01.29 | Péntek<br>01.30 |
|---------|----------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------|
| tízórai |                |               | Gyümölcs tea (12)<br>EN:141.58 kJ; 33.87 kcal; FH:0.02 g; SZH:8.20 g;<br>ZS:0.01 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:8.04 g;                 |                    |                 |
|         |                |               | Kockasajt (7)<br>EN:195.33 kJ; 46.73 kcal; FH:3.96 g; SZH:1.50 g;<br>ZS:2.69 g; TZS:1.46 g; SÓ:0.23 mg;                                |                    |                 |
|         |                |               | Kenyér félbarna szeletelt (1;6)<br>EN:540.54 kJ; 129.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g;<br>ZS:0.50 g; TZS:0.15 g; SÓ:1.00 mg; CK:0.10 g; |                    |                 |