

Étlap

normál

2026.02.09. - 2026.02.15.



Nyomtatás: 2026.02.02. 7:48

Nyomtatta: Bitai László

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

02.09

Citromos tea
Vitaminos sajtkrém *
Vizes zsemle (Félégyházi Pékség)

Tárkonyos szárnyasraguleves
Fánk
Barack lekvár

Gépsonka
Liga margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félégyházi

Kedd

02.10

Gyümölcs tea
Kenőmájás
Kenyér félbarna szeletelt

Tarhonya leves
Füstölt-főtt tarja
Lencsefőzelék
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félégyházi

Trappista sajt
Liga margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Zöldpaprika

Szerda

02.11

Forralt tej
Briós

Daragaluska leves
Savanyú vetrece
Bulgur

Diákcsemege
Liga margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félégyházi
Jégcsapretek

Csütörtök

02.12

Gyümölcsjoghurt poharas
Kifli teljes kiőrlésű

Magyaros zellerleves
Sült csirkecomb filé
Párolt rizs

Olasz
Liga margarin
Kenyér félbarna szeletelt
Kígyóuborka

Péntek

02.13

Tejeskávé
Natúr vajkrém
Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér
Félégyházi
Zöldpaprika

Gombakrémleves
Pirított napraforgómag
Sztrapacska
Túró
Tejföl

Sajtos pogácsa

Szombat

02.14

Vasárnap

02.15



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 02.09	Kedd 02.10	Szerda 02.11	Csütörtök 02.12	Péntek 02.13
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; Vitaminos sajtkrém * (1;3;6;7;9;10;12) EN:287.08 kJ; 68.67 kcal; FH:4.16 g; SZH:1.59 g; ZS:5.02 g; TZS:3.05 g; SÓ:0.55 mg; CK:0.58 g; Vizes zsemle (Félégyházi 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;	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; 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; 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;	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; Briós (1;3;6;7) EN:842.23 kJ; 201.49 kcal; FH:5.31 g; SZH:34.18 g; ZS:4.73 g; TZS:1.95 g; SÓ:0.47 mg; CK:7.50 g;	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; 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;	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; Natúr vajkrém (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 Félégyházi (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; 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; Fánk (1;3;5;6;7;8;12) EN:839.00 kJ; 201.00 kcal; FH:3.75 g; SZH:24.00 g; ZS:9.80 g; TZS:2.95 g; SÓ:0.50 mg; CK:5.10 g; Barack lekvár (12) EN:144.80 kJ; 34.20 kcal; FH:0.04 g; SZH:8.00 g; ZS:0.10 g; SÓ:0.00 mg; CK:7.00 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; Füstölt-főtt tarja EN:412.02 kJ; 98.57 kcal; FH:7.50 g; SZH:0.15 g; ZS:7.50 g; TZS:2.57 g; SÓ:2.00 mg; 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; Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (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;	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; Savanyú vetrecek (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; 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;	Magyaros zellerleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:291.90 kJ; 70.19 kcal; FH:2.05 g; SZH:8.30 g; ZS:3.02 g; TZS:0.38 g; SÓ:0.84 mg; CK:0.98 g; Sült csirkecomb filé (1;3;6;7;9;10;12) EN:645.81 kJ; 155.03 kcal; FH:18.91 g; SZH:1.05 g; ZS:8.32 g; TZS:1.60 g; SÓ:0.45 mg; CK:0.23 g; Párolt rizs (10;12) EN:1209.77 kJ; 290.07 kcal; FH:5.06 g; SZH:54.64 g; ZS:5.57 g; TZS:0.74 g; SÓ:0.61 mg; CK:0.10 g;	GombakréMLEves (1;7;12) EN:520.73 kJ; 125.10 kcal; FH:4.56 g; SZH:9.85 g; ZS:7.43 g; TZS:2.28 g; SÓ:0.62 mg; CK:0.96 g; Pirított napraforgómag (8;11;12) EN:243.67 kJ; 58.29 kcal; FH:2.25 g; SZH:1.23 g; ZS:4.90 g; TZS:0.52 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.27 g; Sztrapacska (1) EN:1605.86 kJ; 379.03 kcal; FH:10.77 g; SZH:61.33 g; ZS:10.00 g; TZS:3.22 g; SÓ:0.94 mg; CK:2.58 g; Túró (7) EN:172.50 kJ; 41.10 kcal; FH:4.80 g; SZH:0.60 g; ZS:2.10 g; TZS:1.44 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.51 g; Tejföl (7) EN:262.58 kJ; 62.82 kcal; FH:0.99 g; SZH:1.14 g; ZS:6.00 g; TZS:3.03 g; SÓ:0.03 mg; CK:1.14 g;
uzsonna	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; Liga margarin EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; FH:0.00 g; SZH:0.00 g; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.10 mg; Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (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;	Trappista 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; CK:0.32 g; Liga margarin EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; FH:0.00 g; SZH:0.00 g; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.10 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;	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; Liga margarin EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; FH:0.00 g; SZH:0.00 g; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.10 mg; Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (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;	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; Liga margarin EN:74.00 kJ; 18.00 kcal; FH:0.00 g; SZH:0.00 g; ZS:2.00 g; TZS:0.60 g; SÓ:0.10 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; Kígyóborka (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;	Sajtos pogácsa (1;3;5;6;7;8;11) EN:1343.64 kJ; 321.44 kcal; FH:7.31 g; SZH:27.14 g; ZS:20.23 g; TZS:9.87 g; SÓ:0.61 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-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek.