

Étlap

normál

2026.02.16. - 2026.02.22.



Nyomtatás: 2026.02.09. 9:48

Nyomtatta: Bitai László

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő

02.16

Kakaó
Molnárka

Legényfogóleves
sertéshúsból
Mák szórás
Főtt metélt tészta
Mandarin

Sertés párizsi
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Kedd

02.17

Gyümölcs tea
Házi citromos halkrém
Kenyer félbarna szeletelt

Kukoricagaluska leves
Sertésvagdalt
Paradicsomos káposzta
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi

Sajtszelet
Delma margarin
Zsemle
Zöldpaprika

Szerda

02.18

Forralt tej
Kifli
Liga margarin

Eresztett tojás leves
Kakukkfűves sütőtökös
csirkeragu
Bulgur

Zala felvágott
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Csütörtök

02.19

Citromos tea
Gépsonka
Liga margarin
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi

Tejfölös zöldbaleves
Pusztapörkölt sertéshúsból
Kenyer félbarna szeletelt
Ecetes cékla
édesítőszerrel

Kifli
Kockasajt
Rágórépa

Péntek

02.20

Gyümölcs tea
Házi vitaminos túrókrém
Teljes kiőrlésű szeletelt
rozskenyér Félegyházi
Zöldpaprika

Zöldséges lencseleves
Rántott panírozott halrúd
Petrezselymes pároltrisz

Csokoládé ízű rúd



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

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

	Hétfő 02.16	Kedd 02.17	Szerda 02.18	Csütörtök 02.19	Péntek 02.20
tízórai	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; 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;	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; Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;9;10;12) EN:385.66 kJ; 92.27 kcal; FH:3.97 g; SZH:2.46 g; ZS:7.84 g; TZS:2.36 g; SÓ:0.73 mg; CK:0.58 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;	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; 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; 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;	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; 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 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;	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; Házi vitaminos túrókrém (1;3;6;7;9;10;12) EN:153.07 kJ; 36.13 kcal; FH:2.35 g; SZH:2.00 g; ZS:2.07 g; TZS:1.19 g; SÓ:0.32 mg; CK:0.66 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; 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	Legényfogóleves sertéshúsból (1;3;7;9;12) EN:853.60 kJ; 204.47 kcal; FH:10.92 g; SZH:7.83 g; ZS:14.24 g; TZS:5.05 g; SÓ:0.79 mg; CK:1.62 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; Mandarin EN:293.97 kJ; 70.34 kcal; FH:1.05 g; SZH:14.70 g; ZS:0.45 g; SÓ:0.00 mg; CK:12.45 g;	Kukoricagaluska leves (1;3;7;8;9;10;11;12) EN:286.84 kJ; 68.83 kcal; FH:2.07 g; SZH:9.58 g; ZS:2.39 g; TZS:0.36 g; SÓ:0.72 mg; CK:0.85 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; Paradicsomos káposzta (1;10;12) EN:821.66 kJ; 197.44 kcal; FH:4.51 g; SZH:29.38 g; ZS:6.64 g; TZS:0.76 g; SÓ:0.98 mg; CK:16.29 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;	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; Kakukkfűves sütőtökös csirkeragu (1;7;8;10;12) EN:677.32 kJ; 162.38 kcal; FH:12.74 g; SZH:9.92 g; ZS:7.89 g; TZS:2.26 g; SÓ:0.74 mg; CK:2.37 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;	Tejfőlös zöldbaleves (1;3;7;12) EN:598.03 kJ; 143.51 kcal; FH:3.57 g; SZH:18.64 g; ZS:6.01 g; TZS:1.68 g; SÓ:0.61 mg; CK:7.27 g; Pusztapörkölt sertéshúsból (1;3;6;7;9;10;12) EN:1472.36 kJ; 352.53 kcal; FH:13.60 g; SZH:38.79 g; ZS:15.39 g; TZS:4.91 g; SÓ:0.88 mg; CK:2.25 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; Ecetes cékla édesítőszerrel (10;12) EN:43.00 kJ; 10.00 kcal; FH:0.30 g; SZH:1.60 g; ZS:0.07 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.25 g;	Zöldséges lencseleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:671.64 kJ; 161.11 kcal; FH:8.37 g; SZH:22.50 g; ZS:4.11 g; TZS:0.52 g; SÓ:0.43 mg; CK:1.59 g; Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14) EN:1109.40 kJ; 266.00 kcal; FH:13.70 g; SZH:21.20 g; ZS:13.90 g; TZS:1.34 g; SÓ:2.28 mg; CK:0.70 g; Petrezselymes pároltrizs (12) EN:1362.29 kJ; 326.62 kcal; FH:5.82 g; SZH:62.65 g; ZS:5.72 g; TZS:0.78 g; SÓ:0.49 mg; CK:0.13 g;
uzsonna	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; 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 kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 mg; 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; 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; 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;	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 kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 mg; 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;	Kockasajt Kifli Rágórépa	Csokoládé ízű rúd

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 02.16	Kedd 02.17	Szerda 02.18	Csütörtök 02.19	Péntek 02.20
uzsonna				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;	Csokoládé ízű rúd (1;3;5;6;8) EN:913.50 kJ; 218.40 kcal; FH:3.85 g; SZH:27.37 g; ZS:10.01 g; TZS:4.55 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.16 g;
				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;	
				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;	