

ÉTLAP		Középiskola PÉCELGIMI			45.hét 2025.11.03.-2025.11.09.
	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07
Ebéd	Árpagyöngyleves (1;9;12;) EN:151.2kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:24.1g CK:3.8g FH:3.8g SÓ:1.2g	Alma EN:87.5kcal ZS:1.0g SZH:17.5g FH:1.0g	Rántott halrúd (1;4;) EN:379.4kcal ZS:28.1g TZS:2.9g SZH:19.2g CK:0.6g FH:11.1g SÓ:0.6g	Alma EN:87.5kcal ZS:1.0g SZH:17.5g FH:1.0g	Karalábéleves (1;9;) EN:145.0kcal ZS:5.5g TZS:0.7g SZH:19.8g CK:2.1g FH:3.3g SÓ:2.0g CA:0.0mg
	Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:438.0kcal ZS:11.6g TZS:2.9g SZH:53.1g CK:3.8g FH:22.4g SÓ:0.1g CA:0.0mg	Porcukor szórat EN:123.0kcal SZH:30.0g CK:30.0g	Gyümölcsleves (1;7;) EN:230.0kcal ZS:6.2g TZS:4.0g SZH:39.3g CK:30.5g FH:2.3g SÓ:0.5g CA:36.0mg	Zöldségkrémleves (1;7;) EN:99.5kcal ZS:3.2g TZS:2.0g SZH:12.8g CK:3.6g FH:4.6g SÓ:2.3g CA:0.0mg	Tésztaköret (1;) EN:469.0kcal ZS:10.5g TZS:1.4g SZH:79.2g CK:3.9g FH:13.4g SÓ:1.3g
	Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g	Sertésraguleves (7;9;) EN:225.9kcal ZS:13.4g TZS:4.1g SZH:7.9g CK:2.6g FH:16.2g SÓ:1.8g CA:0.0mg	Párolt rizs EN:431.8kcal ZS:2.2g TZS:0.3g SZH:93.0g FH:11.2g SÓ:1.5g	Főtt burgonya (12;) EN:302.7kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:55.2g FH:7.5g SÓ:2.2g	Vadas falatok (1;7;9;) EN:226.3kcal ZS:11.2g TZS:3.9g SZH:9.4g CK:3.9g FH:20.1g SÓ:1.3g CA:0.0mg
	Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Sárgabarackos gombóc (1;3;) EN:1177.9kcal ZS:33.8g TZS:3.0g SZH:129.8g CK:18.4g FH:14.9g SÓ:3.1g	Savanyúság * (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g	Lecsós sertésfalatok EN:243.6kcal ZS:13.3g TZS:2.7g SZH:8.3g CK:1.6g FH:18.8g SÓ:2.2g CA:0.0mg	
	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g			Levesgyöngy (1;3;7;) EN:25.0kcal ZS:1.4g TZS:0.7g SZH:2.7g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.0g	
Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/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, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.					
Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRADI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)			Lapszám: 1 / 1		Nyomtatva: 2025.10.29. 12:15