

	Hétfő 10.13	Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17	Szombat 10.18	Vasárnap 10.19
Tízórai	Gyümölcs tea (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Csirkemell sonka EN:32.7kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g Zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Banán EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g	Tejeskávé (1;7;) EN:131.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:19.0g CK:17.5g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Körte EN:78.0kcal SZH:18.0g CK:2.3g FH:0.6g	Erdei gyümölcs tea (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Párizsikrém (7;) EN:122.6kcal ZS:10.0g TZS:5.4g SZH:5.4g CK:0.8g FH:2.8g SÓ:0.6g CA:16.5mg Zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Forralt tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Kakaós csiga (1;7;) EN:219.5kcal ZS:9.8g TZS:6.2g SZH:29.3g CK:11.3g FH:3.1g SÓ:0.3g Körte EN:78.0kcal SZH:18.0g CK:2.3g FH:0.6g	Citromos tea (12;) EN:24.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:6.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Zöldségszörp (7;) EN:87.6kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:0.9g CK:0.8g FH:0.8g SÓ:0.3g CA:22.5mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g Ivólé 1*-i EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g	Gyümölcs tea (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Vajkrém (7;) EN:87.0kcal ZS:8.8g TZS:5.7g SZH:1.5g CK:0.6g FH:0.6g SÓ:0.3g CA:12.5mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g Körte EN:78.0kcal SZH:18.0g CK:2.3g FH:0.6g	
Ebéd	Daragaluska leves (1;3;9;) EN:123.4kcal ZS:3.9g TZS:0.6g SZH:17.8g CK:2.9g FH:3.6g SÓ:2.0g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Parajfőzelék (1;7;) EN:116.9kcal ZS:5.1g TZS:2.8g SZH:11.6g CK:3.3g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:60.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:48.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:10.0g FH:1.5g SÓ:0.3g	Zöldborsó leves (1;9;) EN:151.1kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:10.4g CK:1.1g FH:4.2g SÓ:0.7g CA:0.0mg Milánói ragu EN:308.8kcal ZS:23.6g TZS:6.3g SZH:7.6g CK:5.0g FH:11.2g SÓ:1.0g CA:13.5mg Tésztaköret (1;) EN:469.0kcal ZS:10.5g TZS:1.4g SZH:79.2g CK:3.9g FH:13.4g SÓ:1.0g Reszelt sajt (7;) EN:44.5kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:0.2g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:0.3g CA:97.5mg	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:150.4kcal ZS:3.3g TZS:2.7g SZH:26.6g CK:20.5g FH:2.2g SÓ:0.4g CA:0.0mg Rántott halrúd (1;4;) EN:351.8kcal ZS:25.8g TZS:2.7g SZH:18.2g CK:0.6g FH:10.6g SÓ:0.5g Párolt rizs EN:393.0kcal ZS:1.7g TZS:0.3g SZH:85.3g FH:10.2g SÓ:1.2g Savanyúság * (10;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:1.0g FH:1.3g SÓ:0.5g	Erőleves EN:43.5kcal ZS:1.1g TZS:0.3g SZH:5.8g CK:2.4g FH:2.2g SÓ:0.2g Cérnametelt (1;) EN:17.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.6g CK:0.2g FH:0.6g SÓ:0.1g Húsgombóc (3;) EN:203.4kcal ZS:10.4g TZS:3.6g SZH:16.2g CK:0.2g FH:11.3g SÓ:0.9g CA:0.0mg Kapormártás (1;7;) EN:142.6kcal ZS:7.9g TZS:3.0g SZH:15.9g CK:8.8g FH:1.6g SÓ:1.6g CA:0.0mg Főtt burgonya (12;) EN:152.3kcal ZS:2.6g TZS:0.3g SZH:25.8g FH:3.5g SÓ:1.7g Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g SZH:14.0g FH:0.8g	Köménymagos rántottleves (1;) EN:89.7kcal ZS:6.5g TZS:0.7g SZH:6.6g CK:0.0g FH:0.9g SÓ:0.7g CA:0.0mg 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 Sertéspörkölt (1;) EN:200.3kcal ZS:13.0g TZS:2.4g SZH:4.1g CK:0.4g FH:14.9g SÓ:1.4g CA:0.0mg Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:147.0kcal ZS:6.3g TZS:2.9g SZH:15.4g CK:4.2g FH:5.6g SÓ:0.5g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:53.1kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:10.3g CK:0.2g FH:1.9g SÓ:0.0g Gesztenyerúd EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g	Lencsegulyás (9;12;) EN:352.2kcal ZS:8.8g TZS:1.4g SZH:40.1g CK:2.3g FH:21.5g SÓ:1.5g CA:0.0mg Lekváros bukta (1;3;6;7;) EN:307.2kcal ZS:7.2g TZS:3.0g SZH:55.9g CK:15.1g FH:7.4g SÓ:0.5g	
Uzsonna	Tejfölös túró (7;) EN:90.4kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:2.5g CK:2.1g FH:8.6g SÓ:0.8g CA:52.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Sertés párizsi EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.8g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.6g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g	Edami sajt (7;) EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g	Tojáskrém (3;7;) EN:55.0kcal ZS:5.3g TZS:3.1g SZH:0.4g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g CA:11.3mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Kockasajt (7;) EN:36.2kcal ZS:2.8g TZS:1.8g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.9g SÓ:0.1g CA:100.6mg Zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Croissant (1;3;7;) EN:180.5kcal ZS:9.1g TZS:5.0g SZH:20.7g CK:2.5g FH:3.6g SÓ:0.3g	

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-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

ÉTLAP		Iskola alsó PÉCELALSÓ						42.hét 2025.10.13.-2025.10.19.
	Hétfő 10.13	Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17	Szombat 10.18	Vasárnap 10.19	
Uzsonna		Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g					