ÉTLAP

Középiskola
PÉCELGIMI

46.hét 2026.11.09.-2026.11.15.

	Hétfő 11.09	Kedd 11.10	Szerda 11.11	Csütörtök 11.12	Péntek 11.13
Ebéd	**Tárkonyos raguleves (7;9;)** EN:265.4kcal ZS:15.4g TZS:4.6g SZH:11.7g CK:3.6g FH:17.9g SÓ:1.8g **Mákszórat** EN:229.0kcal ZS:7.6g TZS:1.0g SZH:34.8g CK:30.6g FH:4.2g SÓ:0.0g **Tésztaköret (1;)** EN:469.0kcal ZS:10.5g TZS:1.4g SZH:79.2g CK:3.9g FH:13.4g SÓ:1.3g **Alma** EN:87.5kcal ZS:1.0g TZS:0.0g SZH:17.5g CK:10.0g FH:1.0g SÓ:0.0g	**Sütőtökkrémleves (1;7;)** EN:113.9kcal ZS:2.6g TZS:2.1g SZH:16.1g CK:6.5g FH:2.0g SÓ:1.0g **Levesgyöngy (1;3;7;)** EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g **Provance fűszeres csirkecomb** EN:226.5kcal ZS:19.2g TZS:4.5g SZH:1.9g CK:0.0g FH:10.6g SÓ:1.2g **Párolt rizs** EN:460.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.8g CK:0.0g FH:11.3g SÓ:0.9g **Mongol saláta * (10;)** EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g	**Daragaluskaleves (1;3;9;)** EN:209.9kcal ZS:10.5g TZS:1.4g SZH:22.9g CK:5.7g FH:5.1g SÓ:5.2g **Húsgombóc (3;)** EN:328.0kcal ZS:20.4g TZS:7.1g SZH:16.0g CK:0.0g FH:20.3g SÓ:1.3g **Paradicsommártás (1;9;)** EN:159.8kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:35.8g CK:20.3g FH:2.9g SÓ:1.1g **Főtt burgonya (12;)** EN:223.9kcal ZS:9.5g TZS:1.0g SZH:27.6g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:2.2g **Mandarin** EN:67.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:14.7g CK:0.0g FH:1.1g SÓ:0.0g	**Reszelt tésztaleves (1;9;)** EN:170.6kcal ZS:8.6g TZS:1.0g SZH:19.4g CK:4.9g FH:3.5g SÓ:4.1g **Magyaros csirkeragu (1;)** EN:225.8kcal ZS:13.5g TZS:2.1g SZH:7.3g CK:0.0g FH:17.8g SÓ:2.2g **Lencsefőzelék (1;7;10;)** EN:438.4kcal ZS:11.6g TZS:2.9g SZH:53.3g CK:3.8g FH:22.4g SÓ:0.1g **Teljes kiőrlésű kenyér (1;)** EN:145.2kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:26.4g CK:0.5g FH:5.6g SÓ:0.8g	**Zöldborsóleves (1;9;)** EN:162.7kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:13.1g CK:1.7g FH:4.6g SÓ:0.9g **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 **Főtt burgonya (12;)** EN:302.7kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:55.2g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:2.2g **Fokhagymás joghurtos öntet (7;)** EN:92.9kcal ZS:5.2g TZS:3.4g SZH:6.0g CK:4.9g FH:5.1g SÓ:0.5g

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(kálcium: 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-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.

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

Nyomtatva: 2026.11.03. 13:57