# ÉTLAP

## Középiskola
## PÉCELGIMI

**48.hét 2026.11.23.-2026.11.29.**

| | Hétfő<br>11.23 | Kedd<br>11.24 | Szerda<br>11.25 | Csütörtök<br>11.26 | Péntek<br>11.27 |
|---|---|---|---|---|---|
| **Ebéd** | **Sertésraguleves (7;9;12;)**<br>EN:283.6kcal ZS:15.5g TZS:4.6g SZH:15.5g CK:3.2g FH:18.3g SÓ:1.9g CA:24.0mg<br>**Piskóta kocka (1;3;)**<br>EN:292.0kcal ZS:5.0g TZS:1.0g SZH:19.5g CK:23.4g FH:8.6g<br>**Csokiöntet (7;)**<br>EN:168.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:29.1g CK:19.0g FH:5.5g SÓ:0.2g CA:202.5mg<br>**Alma**<br>EN:87.5kcal ZS:1.0g TZS:0.0g SZH:17.5g CK:10.0g FH:1.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg | **Zellerleves (1;9;)**<br>EN:151.4kcal ZS:8.6g TZS:1.0g SZH:15.3g CK:0.3g FH:2.7g SÓ:1.1g CA:0.0mg<br>**Fasírt golyó (1;6;)**<br>EN:436.7kcal ZS:39.6g TZS:5.1g SZH:10.4g CK:0.8g FH:8.8g SÓ:1.4g<br>**Sárgaborsófőzelék (1;)**<br>EN:342.6kcal ZS:10.5g TZS:1.7g SZH:43.9g CK:3.6g FH:16.6g SÓ:1.0g CA:0.0mg<br>**Teljes kiőrlésű kenyér (1;)**<br>EN:145.2kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:26.4g CK:0.5g FH:5.6g SÓ:0.8g | **Csontleves (9;)**<br>EN:366.1kcal ZS:24.8g TZS:6.5g SZH:8.9g CK:4.4g FH:23.7g SÓ:4.7g CA:0.0mg<br>**Cérnametélt (1;)**<br>EN:17.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.6g CK:0.2g FH:0.6g SÓ:1.0g CA:0.0mg<br>**Temesvári falatok (1;7;)**<br>EN:295.6kcal ZS:15.5g TZS:5.5g SZH:13.0g CK:2.1g FH:23.4g SÓ:0.5g CA:26.4mg<br>**Párolt rizs**<br>EN:460.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.8g CK:0.0g FH:11.3g SÓ:0.9g CA:0.0mg | **Almás-paszternák krémleves (1;7;)**<br>EN:153.0kcal ZS:8.5g TZS:1.8g SZH:19.9g CK:8.4g FH:2.8g SÓ:0.8g CA:15.8mg<br>**Sült csirkecomb**<br>EN:525.6kcal ZS:42.4g TZS:12.6g SZH:0.8g CK:0.0g FH:33.0g SÓ:0.8g CA:0.0mg<br>**Petrezselymes burgonya (12;)**<br>EN:365.0kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.2g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:2.2g CA:0.0mg<br>**Mandarin**<br>EN:67.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:14.7g CK:0.0g FH:1.1g SÓ:0.0g CA:0.0mg | **Zöldborsóleves (1;9;)**<br>EN:162.7kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:13.1g CK:1.7g FH:4.6g SÓ:0.9g CA:0.0mg<br>**Zöldséges halragu (4;12;)**<br>EN:184.3kcal ZS:8.0g TZS:2.4g SZH:15.0g CK:4.3g FH:17.0g SÓ:1.8g CA:0.0mg<br>**Tésztaköret (1;)**<br>EN:469.0kcal ZS:10.5g TZS:1.4g SZH:79.2g CK:3.9g FH:13.4g SÓ:1.3g CA:0.0mg |

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: 2026.11.17. 13:29**