ÉTLAP

Iskola alsó
PÉCELALSÓ

46.hét 2026.11.09.-2026.11.15.

	Hétfő 11.09	Kedd 11.10	Szerda 11.11	Csütörtök 11.12	Péntek 11.13
Tízórai	**Meggyes tea** EN:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.6g CK:7.6g FH:0.0g SÓ:0.0g **Sajtkrém (7;)** EN:71.2kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:2.1g CK:1.3g FH:4.0g SÓ:0.7g **Félbarna kenyér (1;)** EN:160.2kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:30.6g CK:0.8g FH:6.6g SÓ:0.9g	**Karamellás tej (7;)** EN:97.0kcal ZS:2.7g TZS:1.6g SZH:12.3g CK:12.3g FH:5.4g SÓ:0.2g **Vaj (7;)** EN:144.6kcal ZS:16.0g TZS:10.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g SÓ:0.0g **Teljes kiőrlésű kifli (1;6;)** EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g	**Tej (7;)** EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g **Gépsonka** EN:35.1kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.0g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:0.7g **margarin** EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g **Teljes kiőrlésű zsemle (1;)** EN:151.3kcal ZS:1.1g TZS:0.3g SZH:26.9g CK:0.5g FH:6.6g SÓ:0.6g	**Gyümölcstea** EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Szendvicskrém (7;)** EN:87.6kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:0.9g CK:0.8g FH:0.8g SÓ:0.3g **Félbarna kenyér (1;)** EN:160.2kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:30.6g CK:0.8g FH:6.6g SÓ:0.9g **Paprika** EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	**Tej (7;)** EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g **Tojáskrém (3;7;)** EN:73.2kcal ZS:5.6g TZS:2.7g SZH:0.5g CK:0.4g FH:3.2g SÓ:0.2g **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 **Jégcsapretek** EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g **Pirított napraforgómag** EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:0.0g
Ebéd	**Tárkonyos raguleves (7;9;)** EN:225.9kcal ZS:12.6g TZS:4.0g SZH:11.6g CK:3.6g FH:14.8g SÓ:1.5g **Mákszórat** EN:183.2kcal ZS:6.1g TZS:0.8g SZH:27.8g CK:24.5g FH:3.4g SÓ:0.0g **Tésztaköret (1;)** EN:469.0kcal ZS:10.5g TZS:1.4g SZH:79.2g CK:3.9g FH:13.4g SÓ:1.0g **Alma** EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g 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:202.4kcal ZS:17.5g TZS:3.9g SZH:1.5g CK:0.0g FH:8.9g SÓ:0.6g **Párolt rizs** EN:415.8kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:85.7g CK:0.0g FH:10.3g SÓ:0.8g **Mongol saláta * (10;)** EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:1.0g FH:1.3g SÓ:0.5g	**Daragaluskaleves (1;3;9;)** EN:200.7kcal ZS:10.5g TZS:1.4g SZH:21.1g CK:4.9g FH:4.8g SÓ:5.2g **Húsgombóc (3;)** EN:302.7kcal ZS:18.4g TZS:6.4g SZH:15.9g CK:0.0g FH:18.5g SÓ:1.0g **Paradicsommártás (1;9;)** EN:131.7kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:29.2g CK:15.8g FH:2.6g SÓ:0.9g **Főtt burgonya (12;)** EN:223.9kcal ZS:9.5g TZS:1.0g SZH:27.6g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:1.7g **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:134.3kcal ZS:6.7g TZS:0.7g SZH:15.4g CK:4.0g FH:2.8g SÓ:3.9g **Magyaros csirkeragu (1;)** EN:199.1kcal ZS:12.0g TZS:1.9g SZH:6.3g CK:0.0g FH:15.5g SÓ:0.6g **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:121.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:22.0g CK:0.4g FH:4.7g SÓ:0.7g	**Zöldborsóleves (1;9;)** EN:160.2kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:12.6g CK:1.7g FH:4.5g SÓ:0.7g **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 **Főtt burgonya (12;)** EN:255.7kcal ZS:2.8g TZS:0.3g SZH:46.0g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:1.7g **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
Uzsonna	**Paprikás szalámi** EN:97.8kcal ZS:8.9g TZS:3.1g SZH:0.5g CK:0.0g FH:4.2g SÓ:0.7g **margarin** EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g **Teljes kiőrlésű zsemle (1;)** EN:151.3kcal ZS:1.1g TZS:0.3g SZH:26.9g CK:0.5g FH:6.6g SÓ:0.6g **Kígyóuborka** EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	**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:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g **Félbarna kenyér (1;)** EN:160.2kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:30.6g CK:0.8g FH:6.6g SÓ:0.9g **Paradicsom** EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Snidlinges sajtkrém (7;)** EN:45.7kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:3.1g CK:1.8g FH:1.3g SÓ:0.4g **Félbarna kenyér (1;)** EN:160.2kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:30.6g CK:0.8g FH:6.6g SÓ:0.9g **Kígyóuborka** EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	**Füstölt sajt (7;)** EN:133.6kcal ZS:10.4g TZS:6.8g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.0g SÓ:0.6g **margarin** EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g **Teljes kiőrlésű zsemle (1;)** EN:151.3kcal ZS:1.1g TZS:0.3g SZH:26.9g CK:0.5g FH:6.6g SÓ:0.6g	**Sajtos pogácsa (1;3;7;)** EN:171.5kcal ZS:8.6g TZS:4.7g SZH:19.0g CK:0.7g FH:4.1g SÓ:1.1g

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. 13:56