ÉTLAP

Iskola alsó
PÉCELALSÓ

48.hét 2026.11.23.-2026.11.29.

	Hétfő 11.23	Kedd 11.24	Szerda 11.25	Csütörtök 11.26	Péntek 11.27
Tízórai	**Tej (7;)** EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g CA:240.0mg **Zöldhagymás szendvicskrém (7;)** EN:127.6kcal ZS:12.0g TZS:7.6g SZH:1.5g CK:1.1g FH:1.0g SÓ:0.1g CA:30.0mg **Félbarna kenyér (1;)** EN:160.2kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:30.6g CK:0.8g FH:6.6g SÓ:0.9g	**Gyümölcstea** EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg **Halkrém (4;7;)** EN:141.9kcal ZS:11.8g TZS:6.3g SZH:0.9g CK:0.8g FH:7.9g SÓ:0.5g CA:22.5mg **Félbarna kenyér (1;)** EN:160.2kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:30.6g CK:0.8g FH:6.6g SÓ:0.9g	**Tejeskávé (1;7;)** EN:128.2kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:18.2g CK:16.7g FH:6.2g SÓ:0.2g CA:240.0mg **Méz** EN:45.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg **Vaj (7;)** EN:144.6kcal ZS:16.0g TZS:10.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g SÓ:0.0g CA:5.0mg **Félbarna kenyér (1;)** EN:160.2kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:30.6g CK:0.8g FH:6.6g SÓ:0.9g	**Tej (7;)** EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g CA:240.0mg **Padlizsánkrém (7;)** EN:36.5kcal ZS:3.4g TZS:2.1g SZH:1.0g CK:0.3g FH:0.5g SÓ:1.1g CA:8.3mg **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	**Meggyes tea** EN:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.6g CK:7.6g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg **Sajtkrém (7;)** EN:71.2kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:2.1g CK:1.3g FH:4.0g SÓ:0.7g CA:72.0mg **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 **Kaliforniai paprika** EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g SÓ:0.0g
Ebéd	**Sertésraguleves (7;9;12;)** EN:240.5kcal ZS:12.7g TZS:4.0g SZH:14.7g CK:3.2g FH:15.0g SÓ:1.5g CA:24.0mg **Piskóta kocka (1;3;)** EN:292.0kcal ZS:5.0g TZS:1.0g SZH:19.5g CK:23.4g FH:8.6g **Csokiöntet (7;)** EN:132.4kcal ZS:2.4g TZS:1.4g SZH:22.7g CK:14.8g FH:4.4g SÓ:0.1g CA:157.5mg **Alma** EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg	**Zellerleves (1;9;)** EN:125.1kcal ZS:6.8g TZS:0.8g SZH:13.4g CK:0.3g FH:2.4g SÓ:0.9g CA:0.0mg **Fasírt golyó (1;6;)** EN:436.7kcal ZS:39.6g TZS:5.1g SZH:10.4g CK:0.8g FH:8.8g SÓ:1.4g **Sárgaborsófőzelék (1;)** EN:342.6kcal ZS:10.5g TZS:1.7g SZH:43.9g CK:3.6g FH:16.6g SÓ:1.0g CA:0.0mg **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	**Csontleves (9;)** EN:356.9kcal ZS:24.7g TZS:6.5g SZH:7.0g CK:3.6g FH:23.4g SÓ:4.2g CA:0.0mg **Cérnametélt (1;)** EN:17.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.6g CK:0.2g FH:0.6g SÓ:0.1g CA:0.0mg **Temesvári falatok (1;7;)** EN:258.3kcal ZS:13.7g TZS:4.7g SZH:12.6g CK:2.0g FH:19.2g SÓ:0.5g CA:24.0mg **Párolt rizs** EN:415.8kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:85.7g CK:0.0g FH:10.3g SÓ:0.8g CA:0.0mg	**Almás-paszternák krémleves (1;7;)** EN:106.1kcal ZS:5.5g TZS:1.1g SZH:14.2g CK:6.0g FH:2.0g SÓ:0.6g CA:9.0mg **Sült csirkecomb** EN:525.6kcal ZS:42.4g TZS:12.6g SZH:0.8g CK:0.0g FH:33.0g SÓ:0.7g CA:0.0mg **Petrezselymes burgonya (12;)** EN:318.0kcal ZS:9.7g TZS:1.0g SZH:46.0g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:1.7g CA:0.0mg **Mandarin** 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;)** EN:160.2kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:12.6g CK:1.7g FH:4.5g SÓ:0.7g CA:0.0mg **Zöldséges halragu (4;12;)** EN:157.4kcal ZS:6.7g TZS:2.2g SZH:12.2g CK:3.6g FH:15.6g SÓ:1.5g CA:0.0mg **Tésztaköret (1;)** EN:469.0kcal ZS:10.5g TZS:1.4g SZH:79.2g CK:3.9g FH:13.4g SÓ:1.0g CA:0.0mg
Uzsonna	**Tavaszi felvágott** EN:110.8kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:1.3g CK:0.3g FH:4.8g SÓ:0.9g **margarin** EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g **Zsemle (1;)** EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g **Kígyóuborka** EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	**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 **Paradicsom** EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	**Kefíres túrókrém (7;)** EN:45.9kcal ZS:2.3g TZS:1.6g SZH:1.5g CK:1.5g FH:4.5g SÓ:0.0g CA:38.0mg **Tökmag szórat** EN:216.4kcal ZS:18.3g TZS:3.5g SZH:7.1g CK:0.4g FH:9.8g SÓ:0.0g **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 **Paprika** EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g CA:0.0mg	**Edami sajt (7;)** EN:124.4kcal ZS:9.2g TZS:6.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:10.4g SÓ:0.7g **margarin** EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g **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 **Jégcsapretek** EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g CA:0.0mg	**Epres vaníliás álom (1;7;)** EN:324.9kcal ZS:11.7g TZS:5.7g SZH:48.6g CK:20.7g FH:5.0g SÓ:0.7g

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