

ÉTLAP (Iskola normál)
Páneurópa Általános Iskola - B -

2025.09.29 - 2025.10.05

	Hétfő 09.29	Kedd 09.30	Szerda 10.01	Csütörtök 10.02	Péntek 10.03
tízórai	Tej (7) EN:372.00 kJ; 88.00 kcal; FH:6.00 g; SZH:9.40 g; ZS:3.00 g; TZS:2.00 g; SÓ:0.27 g; CK:9.40 g;	Gyümölcs tea (12) EN:141.58 kJ; 33.87 kcal; FH:0.02 g; SZH:8.20 g; ZS:0.01 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 g; CK:8.04 g;	Kakaó (1;5;6;7;8) EN:527.19 kJ; 125.12 kcal; FH:6.30 g; SZH:17.56 g; ZS:3.35 g; TZS:2.20 g; SÓ:0.27 g; CK:17.40 g;	Forralt tej (7) EN:372.00 kJ; 88.00 kcal; FH:6.00 g; SZH:9.40 g; ZS:3.00 g; TZS:2.00 g; SÓ:0.27 g; CK:9.40 g;	Citromos tea (1;12) EN:170.56 kJ; 40.82 kcal; FH:0.16 g; SZH:9.48 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.00 g; CK:9.12 g;
	Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 g;	Tejszínes krémsajt (7) EN:272.37 kJ; 65.16 kcal; FH:0.70 g; SZH:0.78 g; ZS:6.55 g; TZS:4.32 g; SÓ:0.31 g; CK:0.78 g;	Foszlós kalács (1;3;6;7) EN:842.58 kJ; 201.57 kcal; FH:5.90 g; SZH:32.43 g; ZS:5.26 g; TZS:2.16 g; SÓ:0.52 g; CK:6.00 g;	Barack lekvár (12) EN:144.80 kJ; 34.20 kcal; FH:0.04 g; SZH:8.00 g; ZS:0.10 g; SÓ:0.00 g; CK:7.00 g;	Körözött (1;5;6;7;8;9;10) EN:293.18 kJ; 70.14 kcal; FH:3.07 g; SZH:1.14 g; ZS:5.88 g; TZS:2.91 g; SÓ:0.73 g; CK:1.05 g;
	Kifli (1;6;7) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 g;	Kenyér félbarna szeletelt (1;6) EN:540.54 kJ; 129.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g; ZS:0.50 g; TZS:0.15 g; SÓ:1.00 g; CK:0.10 g;		Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 g;	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 g;
				Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 g;	Zöldpaprika EN:16.80 kJ; 4.00 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.58 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.00 g; CK:0.48 g;
ebéd	Zöldséges bableves (1;3;6;7;9;10;12) EN:684.62 kJ; 164.21 kcal; FH:7.61 g; SZH:24.72 g; ZS:3.74 g; TZS:0.51 g; SÓ:0.58 g; CK:1.52 g;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12) EN:552.59 kJ; 133.38 kcal; FH:3.16 g; SZH:8.06 g; ZS:9.80 g; TZS:1.36 g; SÓ:0.64 g; CK:0.15 g;	Tárkonyos halgaluskaleves (1;3;4;7;9;10;12) EN:762.42 kJ; 182.93 kcal; FH:9.28 g; SZH:12.79 g; ZS:10.23 g; TZS:2.91 g; SÓ:0.80 g; CK:2.22 g;	Zöldségleves tésztával (1;3;9;12) EN:359.69 kJ; 86.48 kcal; FH:2.09 g; SZH:12.03 g; ZS:3.29 g; TZS:0.37 g; SÓ:0.51 g; CK:1.03 g;	Hamis gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:481.11 kJ; 115.56 kcal; FH:2.81 g; SZH:17.94 g; ZS:3.47 g; TZS:0.41 g; SÓ:0.71 g; CK:1.42 g;
	Pusztapörkölt sertéshúsból (1;3;6;7;9;10;12) EN:1722.15 kJ; 412.37 kcal; FH:15.88 g; SZH:45.26 g; ZS:18.06 g; TZS:5.75 g; SÓ:1.03 g; CK:2.60 g;	Kaliforniai csirkeragu (1;7;12) EN:919.82 kJ; 220.75 kcal; FH:17.57 g; SZH:12.59 g; ZS:11.00 g; TZS:2.71 g; SÓ:0.84 g; CK:3.83 g;	Szilvás gombóc (1;3;5;6;7;8;12) EN:2051.10 kJ; 488.10 kcal; FH:11.37 g; SZH:83.16 g; ZS:10.51 g; TZS:1.81 g; SÓ:1.99 g; CK:9.36 g;	Pulyka nuggets tepsiben sütve (1;3;6;7) EN:1122.86 kJ; 269.42 kcal; FH:16.66 g; SZH:10.78 g; ZS:17.74 g; TZS:3.49 g; SÓ:2.21 g; CK:1.18 g;	Tejfölös túró (7) EN:577.56 kJ; 137.78 kcal; FH:11.86 g; SZH:2.16 g; ZS:8.90 g; TZS:5.38 g; SÓ:0.02 g; CK:1.95 g;
	Félbarna kenyér (1;6) EN:432.43 kJ; 103.45 kcal; FH:3.92 g; SZH:20.92 g; ZS:0.40 g; TZS:0.12 g; SÓ:0.80 g; CK:0.08 g;	Párolt rizs (10;12) EN:1460.44 kJ; 350.14 kcal; FH:6.15 g; SZH:66.35 g; ZS:6.54 g; TZS:0.88 g; SÓ:0.71 g; CK:0.13 g;	Fahéjszórás (1;10) EN:175.47 kJ; 41.98 kcal; FH:0.02 g; SZH:10.39 g; ZS:0.02 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 g; CK:9.99 g;	Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;12) EN:862.16 kJ; 207.16 kcal; FH:5.70 g; SZH:21.90 g; ZS:10.57 g; TZS:2.74 g; SÓ:0.61 g; CK:7.90 g;	Főtt metélt tészta (1;3) EN:1787.00 kJ; 429.65 kcal; FH:10.50 g; SZH:61.32 g; ZS:15.66 g; TZS:1.66 g; SÓ:0.67 g; CK:0.92 g;
	Ecetes cékla édesítőszerrel (10;12) EN:43.00 kJ; 10.00 kcal; FH:0.30 g; SZH:1.60 g; ZS:0.07 g; SÓ:0.00 g; CK:1.25 g;			Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:430.42 kJ; 102.96 kcal; FH:4.04 g; SZH:19.96 g; ZS:0.72 g; TZS:0.12 g; SÓ:0.47 g;	
				Alma EN:218.12 kJ; 52.18 kcal; FH:0.60 g; SZH:10.50 g; ZS:0.60 g; SÓ:0.01 g; CK:15.00 g;	
uzsonna	Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13) EN:395.77 kJ; 94.68 kcal; FH:4.77 g; SZH:0.09 g; ZS:8.31 g; TZS:3.80 g; SÓ:0.83 g;	Zala felvágott EN:204.88 kJ; 49.02 kcal; FH:3.12 g; SZH:0.12 g; ZS:3.98 g; TZS:1.46 g; SÓ:0.50 g; CK:0.02 g;	Csemege kolbász (6) EN:296.40 kJ; 70.80 kcal; FH:2.82 g; SZH:0.30 g; ZS:6.28 g; TZS:1.65 g; SÓ:0.00 g;	Sajtszelet (7) EN:310.88 kJ; 74.37 kcal; FH:5.54 g; SZH:0.32 g; ZS:5.62 g; TZS:3.57 g; SÓ:0.49 g; CK:0.32 g;	Pizzás tekercs (1;3;7;8;11) EN:1198.50 kJ; 286.00 kcal; FH:4.05 g; SZH:16.25 g; ZS:16.25 g; TZS:5.60 g; SÓ:0.00 g; CK:2.75 g;
	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 g;	Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 g;	Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 g;	Delma margarin (7) EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g; ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 g;	
	Paradicsom EN:22.50 kJ; 5.40 kcal; FH:0.27 g; SZH:0.39 g; ZS:0.06 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 g; CK:0.36 g;	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 g;	Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g; ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 g;	Zsemle (1;6;7) EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g; ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 g; CK:0.30 g;	
		Lilahagyma (12) EN:16.54 kJ; 3.96 kcal; FH:0.12 g; SZH:0.83 g; ZS:0.01 g; SÓ:0.00 g; CK:0.51 g;	Kígyóborka (12) EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 g; CK:0.34 g;		

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kJ/adag); (energia: kcal/adag); FH(fehérje: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SÓ(nátrium: g/adag); CK(cukor: g/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-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.