

ÉTLAP (Iskola normál)  
Páneurópa Általános Iskola - D -

2026.03.16 - 2026.03.22

|                | Hétfő<br>03.16   | Kedd<br>03.17   | Szerda<br>03.18  | Csütörtök<br>03.19  | Péntek<br>03.20   |
|----------------|--|---|--|---|---|
| <b>tízórai</b> | <p>Gyümölcs tea (12)<br/>EN:141.58 kJ; 33.87 kcal; FH:0.02 g; SZH:8.20 g;<br/>ZS:0.01 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:8.04 g;</p> <p>Körözött (7;10;12)<br/>EN:204.16 kJ; 48.71 kcal; FH:3.93 g; SZH:1.13 g;<br/>ZS:3.09 g; TZS:1.84 g; SÓ:0.16 mg; CK:0.82 g;</p> <p>Zsemle (1;6;7)<br/>EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g;<br/>ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 mg; CK:0.30 g;</p>  | <p>Karamellás tej (7)<br/>EN:465.99 kJ; 110.49 kcal; FH:6.00 g; SZH:15.00 g;<br/>ZS:3.00 g; TZS:2.00 g; SÓ:0.27 mg; CK:14.40 g;</p> <p>Kifli (1;6;7)<br/>EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g;<br/>ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 mg;</p>  | <p>Citromos tea (1;12)<br/>EN:170.56 kJ; 40.82 kcal; FH:0.16 g; SZH:9.48 g;<br/>ZS:0.04 g; SÓ:0.00 mg; CK:9.12 g;</p> <p>Vaníliás túrókrém (1;3;6;7;9;10)<br/>EN:221.99 kJ; 53.03 kcal; FH:2.68 g; SZH:6.00 g;<br/>ZS:1.97 g; TZS:1.19 g; SÓ:0.21 mg; CK:3.53 g;</p> <p>Kenyér félbarna szeletelt (1;6)<br/>EN:540.54 kJ; 129.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g;<br/>ZS:0.50 g; TZS:0.15 g; SÓ:1.00 mg; CK:0.10 g;</p>   | <p>Kakaó (1;5;6;7;8)<br/>EN:527.19 kJ; 125.12 kcal; FH:6.30 g; SZH:17.56 g;<br/>ZS:3.35 g; TZS:2.20 g; SÓ:0.27 mg; CK:17.40 g;</p> <p>Delma margarin (7)<br/>EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g;<br/>ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg;</p> <p>Zsemle (1;6;7)<br/>EN:570.99 kJ; 136.60 kcal; FH:4.70 g; SZH:28.50 g;<br/>ZS:0.35 g; TZS:0.13 g; SÓ:0.79 mg; CK:0.30 g;</p>   | <p>Gyümölcs tea (12)<br/>EN:141.58 kJ; 33.87 kcal; FH:0.02 g; SZH:8.20 g;<br/>ZS:0.01 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:8.04 g;</p> <p>Lapkasajt (7)<br/>EN:236.25 kJ; 56.81 kcal; FH:3.00 g; SZH:0.66 g;<br/>ZS:4.69 g; TZS:3.19 g; SÓ:0.53 mg; CK:0.66 g;</p> <p>Delma margarin (7)<br/>EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g;<br/>ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg;</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br/>EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g;<br/>ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 mg;</p> |
| <b>ebéd</b>    | <p>Palócleves sertés húsból (1;3;7;10;12)<br/>EN:1198.02 kJ; 287.23 kcal; FH:11.30 g; SZH:17.70 g;<br/>ZS:18.78 g; TZS:6.19 g; SÓ:0.50 mg; CK:3.38 g;</p> <p>Tejbedara (1;7)<br/>EN:1155.88 kJ; 275.33 kcal; FH:9.46 g; SZH:46.88 g;<br/>ZS:5.54 g; TZS:3.07 g; SÓ:0.40 mg; CK:29.55 g;</p> <p>Kakaós zörög (1;5;6;7;8)<br/>EN:320.83 kJ; 76.75 kcal; FH:0.74 g; SZH:16.40 g;<br/>ZS:0.87 g; TZS:0.51 g; SÓ:0.00 mg; CK:15.98 g;</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br/>EN:430.42 kJ; 102.96 kcal; FH:4.04 g; SZH:19.96 g;<br/>ZS:0.72 g; TZS:0.12 g; SÓ:0.47 mg;</p> | <p>Zöldséges tarhonyaleves (1;3;7;9;10;12)<br/>EN:319.02 kJ; 76.68 kcal; FH:1.80 g; SZH:9.62 g;<br/>ZS:3.35 g; TZS:0.53 g; SÓ:0.76 mg; CK:1.04 g;</p> <p>Füstölt főtt tarja<br/>EN:412.02 kJ; 98.57 kcal; FH:7.50 g; SZH:0.15 g;<br/>ZS:7.50 g; TZS:2.57 g; SÓ:2.00 mg;</p> <p>Sárgaborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12)<br/>EN:1244.89 kJ; 297.59 kcal; FH:16.51 g; SZH:34.22 g;<br/>ZS:7.16 g; TZS:1.07 g; SÓ:0.47 mg; CK:1.22 g;</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br/>EN:430.42 kJ; 102.96 kcal; FH:4.04 g; SZH:19.96 g;<br/>ZS:0.72 g; TZS:0.12 g; SÓ:0.47 mg;</p> <p>Alma<br/>EN:218.12 kJ; 52.18 kcal; FH:0.60 g; SZH:10.50 g;<br/>ZS:0.60 g; SÓ:0.01 mg; CK:15.00 g;</p> | <p>Vajas galuska leves (1;3;7;9;10;12)<br/>EN:347.87 kJ; 83.39 kcal; FH:2.42 g; SZH:9.50 g;<br/>ZS:3.88 g; TZS:0.98 g; SÓ:0.63 mg; CK:1.04 g;</p> <p>Főtt sertés hús<br/>EN:479.30 kJ; 114.67 kcal; FH:15.12 g; SZH:0.29 g;<br/>ZS:5.83 g; TZS:2.08 g; SÓ:0.74 mg;</p> <p>Paradicsommártás (1;9;12)<br/>EN:832.58 kJ; 200.07 kcal; FH:2.56 g; SZH:32.87 g;<br/>ZS:6.39 g; TZS:0.73 g; SÓ:0.98 mg; CK:25.36 g;</p> <p>Főtt burgonya (12)<br/>EN:979.87 kJ; 234.42 kcal; FH:6.25 g; SZH:50.00 g;<br/>ZS:0.50 g; TZS:0.06 g; SÓ:0.91 mg; CK:2.00 g;</p> | <p>Brokkolikrémleves (1;6;7;10;12)<br/>EN:411.02 kJ; 98.77 kcal; FH:2.78 g; SZH:7.83 g;<br/>ZS:6.22 g; TZS:1.90 g; SÓ:0.51 mg; CK:0.91 g;</p> <p>Zsemlekocka (1;6;7)<br/>EN:114.20 kJ; 27.32 kcal; FH:0.94 g; SZH:5.70 g;<br/>ZS:0.07 g; TZS:0.03 g; SÓ:0.16 mg; CK:0.06 g;</p> <p>Rántott panírozott halrúd (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14)<br/>EN:1109.40 kJ; 266.00 kcal; FH:13.70 g; SZH:21.20 g;<br/>ZS:13.90 g; TZS:1.34 g; SÓ:2.28 mg; CK:0.70 g;</p> <p>Zöldséges rizs (10;12)<br/>EN:1244.61 kJ; 298.10 kcal; FH:6.88 g; SZH:54.93 g;<br/>ZS:5.50 g; TZS:0.71 g; SÓ:0.67 mg; CK:2.78 g;</p> <p>Fokhagymás tartármártás (3;7;8;10;12)<br/>EN:657.30 kJ; 157.25 kcal; FH:1.26 g; SZH:3.06 g;<br/>ZS:15.45 g; TZS:4.24 g; SÓ:0.29 mg; CK:2.82 g;</p> | <p>Almákrémleves (1;7;8;10;12)<br/>EN:666.26 kJ; 158.86 kcal; FH:1.73 g; SZH:27.25 g;<br/>ZS:4.63 g; TZS:2.18 g; SÓ:0.44 mg; CK:22.19 g;</p> <p>Parajos ricottás mártás (1;6;7;12)<br/>EN:567.51 kJ; 136.74 kcal; FH:5.60 g; SZH:6.83 g;<br/>ZS:9.47 g; TZS:2.91 g; SÓ:0.37 mg; CK:1.10 g;</p> <p>Gnocchi (1)<br/>EN:1477.00 kJ; 351.00 kcal; FH:8.80 g; SZH:62.00 g;<br/>ZS:6.00 g; TZS:0.75 g; SÓ:0.59 mg; CK:2.20 g;</p>   |
| <b>uzsonna</b> | <p>Sajtszelet (7)<br/>EN:466.33 kJ; 111.56 kcal; FH:8.31 g; SZH:0.48 g;<br/>ZS:8.43 g; TZS:5.36 g; SÓ:0.73 mg; CK:0.48 g;</p> <p>Delma margarin (7)<br/>EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g;<br/>ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg;</p> <p>Kenyér félbarna szeletelt (1;6)<br/>EN:540.54 kJ; 129.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g;<br/>ZS:0.50 g; TZS:0.15 g; SÓ:1.00 mg; CK:0.10 g;</p> <p>Jégcsapretek<br/>EN:11.80 kJ; 2.82 kcal; FH:0.22 g; SZH:0.53 g;<br/>ZS:0.02 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.01 mg;</p>  | <p>Zala felvágott<br/>EN:204.88 kJ; 49.02 kcal; FH:3.12 g; SZH:0.12 g;<br/>ZS:3.98 g; TZS:1.46 g; SÓ:0.50 mg; CK:0.02 g;</p> <p>Delma margarin (7)<br/>EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g;<br/>ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg;</p> <p>Kenyér félbarna szeletelt (1;6)<br/>EN:540.54 kJ; 129.31 kcal; FH:4.90 g; SZH:26.15 g;<br/>ZS:0.50 g; TZS:0.15 g; SÓ:1.00 mg; CK:0.10 g;</p> <p>Zöldpaprika<br/>EN:25.20 kJ; 6.00 kcal; FH:0.27 g; SZH:0.87 g;<br/>ZS:0.06 g; TZS:0.03 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.72 g;</p>  | <p>Csemege kolbász (6)<br/>EN:296.40 kJ; 70.80 kcal; FH:2.82 g; SZH:0.30 g;<br/>ZS:6.28 g; TZS:1.65 g; SÓ:0.00 mg;</p> <p>Delma margarin (7)<br/>EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g;<br/>ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg;</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br/>EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g;<br/>ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 mg;</p> <p>Rágórépa (12)<br/>EN:33.60 kJ; 8.00 kcal; FH:0.24 g; SZH:1.60 g;<br/>ZS:0.04 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.03 mg; CK:0.40 g;</p>   | <p>Csirkemellsonka Kedvenc ízűek<br/>EN:108.70 kJ; 26.00 kcal; FH:4.44 g; SZH:1.40 g;<br/>ZS:0.28 g; TZS:0.11 g; SÓ:0.46 mg; CK:0.10 g;</p> <p>Delma margarin (7)<br/>EN:135.66 kJ; 32.46 kcal; FH:0.16 g; SZH:0.04 g;<br/>ZS:3.50 g; TZS:0.95 g; SÓ:0.10 mg;</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br/>EN:538.02 kJ; 128.70 kcal; FH:5.05 g; SZH:24.95 g;<br/>ZS:0.90 g; TZS:0.15 g; SÓ:0.58 mg;</p> <p>Lilahagyma (12)<br/>EN:16.54 kJ; 3.96 kcal; FH:0.12 g; SZH:0.83 g;<br/>ZS:0.01 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.51 g;</p>   | <p>Pizzás tekerics 50g (1;3;7;8;11)<br/>EN:1198.50 kJ; 286.00 kcal; FH:4.05 g; SZH:28.00 g;<br/>ZS:16.25 g; TZS:5.60 g; SÓ:0.00 mg; CK:2.75 g;</p> <p>Alma<br/>EN:218.12 kJ; 52.18 kcal; FH:0.60 g; SZH:10.50 g;<br/>ZS:0.60 g; SÓ:0.01 mg; CK:15.00 g;</p>   |

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: mg/adag); CK(cukor: g/adag). Allergének: 1-Glútén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek.