Prizma CSOPORT

ÉTLAP (Iskola diétás)

Páneurópa Általános Iskola - SHMI1 - Sertéshúsmentes iskolás

2026.09.21. - 2026.09.27.

	Hétfő 09.21	Kedd 09.22	Szerda 09.23	Csütörtök 09.24	Péntek 09.25
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 mg; 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 mg; CK:9.12 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 mg; CK:17.40 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 mg; CK:8.04 g;	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 mg; CK:9.40 g;
	Kakaós kifli (1;3;6;7;8) EN:663.50 kJ; 157.50 kcal; FH:3.60 g; SZH:28.65 g; ZS:3.35 g; TZS:1.75 g; SÓ:0.30 mg; CK:4.45 g;	Reszelt sajt (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 mg;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;	Majonézes kukorica (3;7;8;10;12) EN:893.37 kJ; 213.73 kcal; FH:2.72 g; SZH:14.37 g; ZS:16.02 g; TZS:2.90 g; SÓ:0.56 mg; CK:6.90 g;	Natúr vajkrém (7) EN:317.52 kJ; 75.96 kcal; FH:0.50 g; SZH:0.40 g; ZS:8.00 g; TZS:3.87 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.40 g;
		Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 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 mg;	Vizes zsemle (1) EN:616.67 kJ; 147.53 kcal; FH:5.08 g; SZH:30.78 g; ZS:0.38 g; TZS:0.14 g; SÓ:0.85 mg; CK:0.27 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 mg;
		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 mg; CK:0.10 g;			Kígyóuborka (12) EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.34 g;
ebéd	Májgaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;12) EN:495.71 kJ; 119.02 kcal; FH:6.91 g; SZH:11.58 g; ZS:4.95 g; TZS:0.94 g; SÓ:0.72 mg; CK:1.09 g;	Csontleves (1;3;6;7;9;10;12) EN:103.28 kJ; 24.87 kcal; FH:0.56 g; SZH:2.93 g; ZS:1.14 g; TZS:0.14 g; SÓ:0.29 mg; CK:0.75 g;	Zöldséges csicseriborsó leves (1;3;7;9;12) EN:965.26 kJ; 233.87 kcal; FH:2.43 g; SZH:9.64 g; ZS:20.77 g; TZS:2.34 g; SÓ:0.33 mg; CK:0.75 g;	Rántott leves (1;10;12) EN:308.33 kJ; 74.50 kcal; FH:1.01 g; SZH:6.00 g; ZS:5.14 g; TZS:0.59 g; SÓ:0.57 mg; CK:0.25 g;	Rizsleves (1;9;12) EN:287.59 kJ; 69.16 kcal; FH:1.40 g; SZH:9.67 g; ZS:2.71 g; TZS:0.33 g; SÓ:0.58 mg; CK:0.88 g;
	Túróval töltött gombóc (1;5;6;7;8) EN:932.51 kJ; 221.32 kcal; FH:6.01 g; SZH:38.60 g; ZS:4.22 g; TZS:0.97 g; SÓ:0.51 mg; CK:7.43 g;	Tavaszi rizses csirke (12) EN:1238.25 kJ; 296.97 kcal; FH:13.30 g; SZH:43.16 g; ZS:7.73 g; TZS:1.23 g; SÓ:0.69 mg; CK:1.38 g;	Milánói mártás (1;8;10;12) EN:780.25 kJ; 187.71 kcal; FH:7.57 g; SZH:6.64 g; ZS:14.47 g; TZS:3.36 g; SÓ:0.52 mg; CK:5.21 g;	Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;12) EN:924.34 kJ; 221.72 kcal; FH:4.70 g; SZH:31.25 g; ZS:8.36 g; TZS:2.53 g; SÓ:0.52 mg; CK:1.86 g;	Aszaltparadicsomos parmezános tészta (1;3;6;7;9;10;12) EN:1217.63 kJ; 291.76 kcal; FH:10.27 g; SZH:49.26 g; ZS:5.48 g; TZS:1.46 g; SÓ:0.85 mg; CK:5.42 g;
	Sárgabarack öntet (1;7;10;12) EN:1210.19 kJ; 289.51 kcal; FH:7.51 g; SZH:53.07 g; ZS:4.77 g; TZS:2.27 g; SÓ:0.52 mg; CK:13.41 g;	Káposztasaláta édesítőszerekkel (10;12) EN:69.50 kJ; 16.50 kcal; FH:0.75 g; SZH:2.75 g; ZS:0.11 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.02 mg; CK:2.75 g;	Főtt spagetti tészta (1;3) EN:1803.38 kJ; 432.91 kcal; FH:12.00 g; SZH:70.08 g; ZS:11.44 g; TZS:1.20 g; SÓ:0.59 mg; CK:1.06 g;	Fűszeres sült csirkemellfilé (12) EN:520.54 kJ; 125.25 kcal; FH:17.89 g; SZH:0.88 g; ZS:5.52 g; TZS:0.71 g; SÓ:0.45 mg; CK:0.15 g;	
uzsonna	Gallicoop mellcsemge szeletelt 70g (6;9;10) EN:91.60 kJ; 25.88 kcal; FH:2.40 g; SZH:0.46 g; ZS:1.16 g; TZS:0.44 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.26 g;	Efef csirkemell sonka EN:91.20 kJ; 21.80 kcal; FH:3.00 g; SZH:0.40 g; ZS:0.90 g; TZS:0.28 g; SÓ:0.42 mg; CK:0.08 g;	Sajtkrém natúr (7) EN:167.25 kJ; 40.25 kcal; FH:2.75 g; SZH:1.05 g; ZS:2.75 g; TZS:1.73 g; SÓ:0.31 mg; CK:0.90 g;	Kockasajt (7) EN:185.85 kJ; 44.45 kcal; FH:2.21 g; SZH:0.77 g; ZS:3.59 g; TZS:2.36 g; SÓ:0.04 mg; CK:0.77 g;	Dejós búrkifli (1;3;5;6;7;8) EN:1108.80 kJ; 264.00 kcal; FH:3.25 g; SZH:28.50 g; ZS:4.45 g; TZS:4.45 g; SÓ:0.30 mg; CK:8.90 g;
	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 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 mg;	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 mg; CK: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 mg;	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 mg;	Rágórépa (12) EN:33.60 kJ; 8.00 kcal; FH:0.24 g; SZH:1.60 g; ZS:0.04 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.03 mg; CK:0.40 g;	Paradicsom EN:15.00 kJ; 3.60 kcal; FH:0.18 g; SZH:0.26 g; ZS:0.04 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.24 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 mg; CK:0.48 g;	Jégcsapretek EN:11.80 kJ; 2.82 kcal; FH:0.22 g; SZH:0.53 g; ZS:0.02 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.01 mg;			

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-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.

Prizma CSOPORT

ÉTLAP (Iskola érzékeny)

Páneurópa Általános Iskola - B - Gluténmentes (és szójamentes)

2026.09.21. - 2026.09.27.

	Hétfő 09.21	Kedd 09.22	Szerda 09.23	Csütörtök 09.24	Péntek 09.25
tízórai	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g;	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 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 mg; CK:0.48 g;	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 mg; CK:9.40 g;	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g;	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g;	Kígyóuborka (12) EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.34 g;
	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;	Eurofood baromfikrém csirkemájjal EN:330.00 kJ; 79.20 kcal; FH:3.39 g; SZH:1.47 g; ZS:6.57 g; TZS:1.65 g; SÓ:0.00 mg;	Kígyóuborka (12) EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.34 g;	Tauris sertés párizsi EN:178.20 kJ; 42.60 kcal; FH:2.20 g; SZH:0.04 g; ZS:3.64 g; TZS:1.40 g; SÓ:0.45 mg;	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g;
	Kométa soproni felvágott EN:220.60 kJ; 53.20 kcal; FH:2.40 g; SZH:0.56 g; ZS:4.60 g; TZS:1.84 g; SÓ:0.31 mg; CK:0.16 g;		Tauris sertés párizsi EN:178.20 kJ; 42.60 kcal; FH:2.20 g; SZH:0.04 g; ZS:3.64 g; TZS:1.40 g; SÓ:0.45 mg;	Kígyóuborka (12) EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.34 g;	Tea (12) EN:115.22 kJ; 27.57 kcal; FH:0.05 g; SZH:6.41 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.10 g;
	Tea (12) EN:115.22 kJ; 27.57 kcal; FH:0.05 g; SZH:6.41 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.10 g;		Tea (12) EN:115.22 kJ; 27.57 kcal; FH:0.05 g; SZH:6.41 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:6.10 g;	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 mg; CK:9.40 g;	
uzsonna	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;	Brokkolis zöldségpástétom Eurofood EN:294.00 kJ; 70.50 kcal; FH:0.72 g; SZH:2.91 g; ZS:6.12 g; TZS:0.69 g; SÓ:0.00 mg;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;
	Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:129.50 kJ; 31.50 kcal; ZS:3.50 g; TZS:0.70 g;	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g;	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g;	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g;	Gluténmentes zsemle (Gergely) EN:785.40 kJ; 186.20 kcal; FH:2.24 g; SZH:36.40 g; ZS:2.73 g; TZS:6.30 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.61 g;
	Jam mini diabetikus (12) EN:118.94 kJ; 28.46 kcal; FH:0.38 g; SZH:6.29 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.03 mg; CK:2.78 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 mg; CK:0.48 g;		Tauris csirkemell sonka EN:52.40 kJ; 12.40 kcal; FH:3.00 g; SZH:0.52 g; ZS:0.12 g; TZS:0.04 g; SÓ:0.22 mg; CK:0.04 g;	Kígyóuborka (12) EN:12.40 kJ; 3.00 kcal; FH:0.14 g; SZH:0.62 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.01 mg; CK:0.34 g;
		Kométa Classic Extra sonka EN:83.40 kJ; 19.80 kcal; FH:3.40 g; SZH:0.20 g; ZS:0.60 g; TZS:0.24 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.18 g;			Kométa Classic Extra sonka EN:83.40 kJ; 19.80 kcal; FH:3.40 g; SZH:0.20 g; ZS:0.60 g; TZS:0.24 g; SÓ:0.00 mg; CK:0.18 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: mg/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-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.

Prizma CSOPORT

ÉTLAP (Iskola érzékeny)

Páneurópa Általános Iskola - B1 - Gluténmentes

2026.09.21. - 2026.09.27.

	Hétfő 09.21	Kedd 09.22	Szerda 09.23	Csütörtök 09.24	Péntek 09.25
ebéd	Zellerleves (9;10;12) EN:376.28 kJ; 90.40 kcal; FH:1.98 g; SZH:13.78 g; ZS:2.81 g; TZS:0.30 g; SÓ:0.53 mg; CK:0.93 g;	Meggyleves (10;12) EN:445.04 kJ; 106.48 kcal; FH:0.84 g; SZH:23.96 g; ZS:0.39 g; TZS:0.01 g; SÓ:0.02 mg; CK:19.56 g;	Zöldséges tarhonyaleves (9;10;12) EN:176.78 kJ; 42.58 kcal; FH:0.83 g; SZH:4.87 g; ZS:2.13 g; TZS:0.23 g; SÓ:0.63 mg; CK:1.35 g;	Citromos csirkeraguleves (10;12) EN:735.10 kJ; 176.60 kcal; FH:13.97 g; SZH:11.09 g; ZS:8.27 g; TZS:1.37 g; SÓ:1.18 mg; CK:0.60 g;	Toszkán zöldségleves (10;12) EN:326.77 kJ; 78.44 kcal; FH:4.03 g; SZH:10.44 g; ZS:2.23 g; TZS:0.24 g; SÓ:1.24 mg; CK:3.79 g;
	Roston sült csirkemell vitaminfőzelék (10;12) EN:1507.24 kJ; 362.63 kcal; FH:28.71 g; SZH:26.51 g; ZS:15.53 g; TZS:1.84 g; SÓ:1.55 mg; CK:5.31 g;	Póréhagymás pulykaragu főtt tészta (10;12) EN:1498.11 kJ; 359.90 kcal; FH:12.60 g; SZH:45.58 g; ZS:13.79 g; TZS:1.96 g; SÓ:2.18 mg; CK:3.56 g;	Tepsis vagdalt burgonyafőzelék (10;12) EN:2037.18 kJ; 489.04 kcal; FH:22.54 g; SZH:53.74 g; ZS:19.90 g; TZS:3.79 g; SÓ:1.80 mg; CK:3.10 g;	Gyümölcsrizs (12) EN:1758.47 kJ; 420.21 kcal; FH:5.61 g; SZH:91.05 g; ZS:3.48 g; TZS:0.54 g; SÓ:0.16 mg; CK:28.72 g;	Rántott csirkemell sült édesburgonya EN:3972.19 kJ; 955.84 kcal; FH:32.16 g; SZH:81.89 g; ZS:52.95 g; TZS:8.36 g; SÓ:3.78 mg; CK:27.15 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: mg/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-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek.