Prizma CSOPORT

# ÉTLAP ( Iskola normál )

## Páneurópa Általános Iskola - B -

**2026.09.21. - 2026.09.27.**

| | Hétfő 09.21 | Kedd 09.22 | Szerda 09.23 | Csütörtök 09.24 | Péntek 09.25 |
|---|---|---|---|---|---|
| **tízórai** | Forralt tej (7)<br>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)<br>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)<br>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)<br>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; | Citromos tea (1;12)<br>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; |
| | Kakaós kifli (1;3;6;7;8)<br>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)<br>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; | Delma margarin (7)<br>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 mg; | Majonézes kukorica (3;7;8;10;12)<br>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; | Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;9;10;12)<br>EN:385.66 kJ; 92.27 kcal; FH:3.97 g; SZH:2.46 g; ZS:7.84 g; TZS:2.36 g; SÓ:0.73 mg; CK:0.58 g; |
| | | Delma margarin (7)<br>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 mg; | Kifli (1;6;7)<br>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; | Zsemle (1;6;7)<br>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; CK:0.30 g; | Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>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)<br>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)<br>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)<br>EN:694.01 kJ; 166.65 kcal; FH:9.65 g; SZH:16.18 g; ZS:6.94 g; TZS:1.30 g; SÓ:1.02 mg; CK:1.54 g; | Csontleves tésztával (1;3;6;9;10;12)<br>EN:263.48 kJ; 63.39 kcal; FH:1.45 g; SZH:8.07 g; ZS:2.74 g; TZS:0.34 g; SÓ:0.48 mg; CK:1.08 g; | Zöldséges csicseriborsó leves (1;3;7;9;12)<br>EN:389.95 kJ; 93.63 kcal; FH:3.20 g; SZH:12.81 g; ZS:3.49 g; TZS:0.47 g; SÓ:0.65 mg; CK:1.02 g; | Rántott leves (1;10;12)<br>EN:370.01 kJ; 89.41 kcal; FH:1.21 g; SZH:7.21 g; ZS:6.16 g; TZS:0.70 g; SÓ:0.69 mg; CK:0.31 g; | Rizsleves (1;9;12)<br>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)<br>EN:1902.02 kJ; 451.65 kcal; FH:12.02 g; SZH:77.20 g; ZS:9.45 g; TZS:2.04 g; SÓ:0.82 mg; CK:14.87 g; | Tavaszi rizses csirke (12)<br>EN:1680.87 kJ; 403.03 kcal; FH:18.20 g; SZH:60.08 g; ZS:9.75 g; TZS:1.60 g; SÓ:0.85 mg; CK:1.77 g; | Milánói makaróni (1;3;8;10;12)<br>EN:2230.45 kJ; 534.75 kcal; FH:19.49 g; SZH:74.78 g; ZS:17.26 g; TZS:3.78 g; SÓ:1.28 mg; CK:9.39 g; | Zsemle kocka (1;6;7)<br>EN:114.20 kJ; 27.32 kcal; FH:0.94 g; SZH:5.70 g; ZS:0.07 g; TZS:0.03 g; SÓ:0.16 mg; CK:0.06 g; | Gomba paprikás (1;7;9;12)<br>EN:525.03 kJ; 126.31 kcal; FH:5.59 g; SZH:8.05 g; ZS:7.92 g; TZS:2.04 g; SÓ:0.61 mg; CK:1.07 g; |
| | Szamóca öntet (1;8;10;12)<br>EN:253.59 kJ; 60.76 kcal; FH:0.72 g; SZH:13.20 g; ZS:0.32 g; TZS:0.05 g; SÓ:0.10 mg; CK:11.46 g; | Mongolsaláta édesítőszerekkel (9;10;12)<br>EN:69.50 kJ; 16.50 kcal; FH:0.75 g; SZH:2.75 g; ZS:2.75 g; SÓ:1.38 mg; CK:2.75 g; | Reszelt sajt (7)<br>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; | Fokhagymás sertéssült (1;12)<br>EN:710.82 kJ; 170.59 kcal; FH:17.21 g; SZH:2.50 g; ZS:10.13 g; TZS:2.72 g; SÓ:0.89 mg; CK:0.55 g; | Galuska (3)<br>EN:1365.20 kJ; 324.40 kcal; FH:11.62 g; SZH:52.76 g; ZS:6.16 g; TZS:1.16 g; SÓ:0.59 mg; CK:1.38 g; |
| | | | | Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;12)<br>EN:1190.43 kJ; 285.70 kcal; FH:5.94 g; SZH:39.33 g; ZS:11.27 g; TZS:3.19 g; SÓ:0.63 mg; CK:2.25 g; | Túró Rudi (5;6;7;8)<br>EN:457.20 kJ; 109.20 kcal; FH:2.85 g; SZH:11.79 g; ZS:5.64 g; TZS:4.59 g; SÓ:0.08 mg; CK:10.80 g; |
| | | | | Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>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 mg; | |
| **uzsonna** | Sertéspárizsi (1;6;7;9;10;12)<br>EN:273.60 kJ; 65.40 kcal; FH:2.76 g; SZH:0.44 g; ZS:4.50 g; TZS:1.14 g; SÓ:0.41 mg; CK:0.08 g; | Soproni felvágott<br>EN:199.08 kJ; 47.62 kcal; FH:3.26 g; SZH:0.04 g; ZS:3.80 g; TZS:1.41 g; SÓ:0.56 mg; | Gépsonka Kedvenc ízek<br>EN:130.96 kJ; 31.32 kcal; FH:4.52 g; SZH:0.08 g; ZS:1.42 g; TZS:0.49 g; SÓ:0.22 mg; CK:0.02 g; | Kockasajt (7)<br>EN:195.33 kJ; 46.73 kcal; FH:3.96 g; SZH:1.50 g; ZS:2.69 g; TZS:1.46 g; SÓ:0.23 mg; | Mákos búrkifli (1;3;5;6;7;8;11)<br>EN:852.67 kJ; 204.00 kcal; FH:6.07 g; SZH:31.61 g; ZS:5.81 g; TZS:2.28 g; SÓ:0.50 mg; CK:8.50 g; |
| | Delma margarin (7)<br>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 mg; | Delma margarin (7)<br>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 mg; | Delma margarin (7)<br>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 mg; | Kenyér félbarna szeletelt (1;6)<br>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)<br>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)<br>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)<br>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; | Zöldpaprika<br>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; | |
| | Zöldpaprika<br>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<br>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; | Rágórépa (12)<br>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; | | |

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.