

ÉTLAP

| Gastro-Tom Bt | | Pannóni Általános Iskola A menü | | | 2026. április 1 - 2026. május 1 | |
|--|---|---|---|---|---------------------------------|--|
| 2026.03.30 Hétfő | 2026.03.31 Kedd | 2026.04.01 Szerda | 2026.04.02 Csütörtök | 2026.04.03 Péntek | | |
| <p>Zsemle¹, Magyaros vajkrém⁷, Tea - citromos, Kigyó uborka</p> <p>E: 182kcal, E: 757KJ, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 5g, CH: 34g, Só: 0,4g, Ca: 13mg, Cuk.: 11g</p> | <p>Kalács^{1,3,7}, Kakaó⁷</p> <p>E: 250kcal, E: 1 048KJ, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 13g, CH: 35g, Só: 0,4g, Ca: 242mg, Cuk.: 5g</p> | <p>Egyenes kifli¹, Fokhagymás felvágott⁷, Tea - gyümölcsös, margarin, paradicsom</p> <p>E: 441kcal, E: 1 123KJ, Zsír: 24g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 10g, CH: 40g, Só: 0,3g, Ca: 19mg, Cuk.: 10g</p> | <p>Tej⁷, Csokis gabona pehely¹</p> <p>E: 224kcal, E: 939KJ, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 8g, CH: 33g, Só: 0,5g, Ca: 320mg, Cuk.: 10g</p> | <p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához¹, Párizsi⁶, Zöldpaprika, Tea, margarin</p> <p>E: 289kcal, E: 1 209KJ, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 7g, CH: 35g, Só: 1,4g, Ca: 24mg, Cuk.: 6g</p> | | |
| <p>Legényfogó leves pulykából^{1,3,7,9}, Gyümölcs, Burgonyafőzelék^{1,7}, Csibefasírt¹, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹</p> <p>E: 643kcal, E: 2 116KJ, Zsír: 30g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 31g, CH: 59g, Só: 0,8g, Ca: 71mg, Cuk.: 9g</p> | <p>Reszelt tészta leves^{1,3,9}, Tejszínes-kukoricás csirke csíkok⁷, Tészta köret^{1,3}</p> <p>E: 622kcal, E: 2 621KJ, Zsír: 27g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 27g, CH: 67g, Só: 4,2g, Ca: 41mg, Cuk.: 3g</p> | <p>Zöldborsóleves¹, Gyümölcs, Lecsós csirke, Főtt burgonya</p> <p>E: 477kcal, E: 1 997KJ, Zsír: 22g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 11g, CH: 56g, Só: 2,1g, Ca: 54mg, Cuk.: 10g</p> | <p>Erőleves csigatésztával⁹, Rántott jércemell^{1,3}, zöldséges bulgur¹</p> <p>E: 390kcal, E: 1 635KJ, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 22g, CH: 56g, Só: 1,0g, Ca: 54mg, Cuk.: 4g</p> | <p>Meggyleves^{1,7}, Tarhonyáshús sertésből^{1,3}, Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p>E: 612kcal, E: 2 566KJ, Zsír: 25g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 29g, CH: 63g, Só: 100,2g, Ca: 68mg, Cuk.: 19g</p> | | |
| <p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához¹, Lekvár sárgabarack, Vaj⁷</p> <p>E: 273kcal, E: 1 143KJ, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 4g, CH: 41g, Só: 0,9g, Ca: 26mg, Cuk.: 13g</p> | <p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához¹, Olasz felvágott⁶, Flora margarin, sárgarépa friss tisz.</p> <p>E: 325kcal, E: 1 358KJ, Zsír: 17g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 10g, CH: 30g, Só: 1,4g, Ca: 30mg, Cuk.: 1g</p> | <p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához¹, Vaniliás mazsolás túrókrém⁷</p> <p>E: 232kcal, E: 974KJ, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 8g, CH: 41g, Só: 0,9g, Ca: 42mg, Cuk.: 13g</p> | <p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához¹, póréhgyma, Flora margarin, Allergén mentes bécsi felvágott</p> <p>E: 227kcal, E: 950KJ, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 9g, CH: 29g, Só: 1,0g, Ca: 46mg, Cuk.: 2g</p> | <p>Pizzás csiga^{1,7}</p> <p>E: 221kcal, E: 926KJ, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,6g, Ca: mg, Cuk.: 2g</p> | | |

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójaab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűt

Jó Étvágyat Kívánunk!

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról és allergénekről érdeklődjön a könyvhai személyzetnél, vagy a 06 70 489-9519-es számon! A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézésüket kérjük, megértésüket köszönjük! Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia/kcal/adag), SZH(szénhidr./g/adag), ZSIR(zsirtartalom/g/adag), FEH(fehérjeteralom/g/adag)

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt

Pannóni Általános Iskola A menü

2026. április 1 - 2026. május 1

| 2026.04.06 Hétfő | 2026.04.07 Kedd | 2026.04.08 Szerda | 2026.04.09 Csütörtök | 2026.04.10 Péntek |
|--|---|---|--|--|
| <p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Szalámi paprikás, Tea - citromos, margarin</p> <p>E: 284kcal, E: 1 189KJ, Zsír: 13g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 6g, CH: 33g, Só: 1,3g, Ca: 23mg, Cuk.: 4g</p> | <p>Kifli¹, Csokoládés tej⁷</p> <p>E: 304kcal, E: 1 275KJ, Zsír: 5g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 12g, CH: 51g, Só: 0,2g, Ca: 258mg, Cuk.: 17g</p> | <p>Sajtkrém⁷, Tea, Teljes őrlésű kenyér¹</p> <p>E: 229kcal, E: 961KJ, Zsír: 6g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 7g, CH: 35g, Só: 1,0g, Ca: 99mg, Cuk.: 6g</p> | <p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Tojáskrém^{3,10}, Zöldáru paprika, Tea</p> <p>E: 321kcal, E: 1 342KJ, Zsír: 14g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 10g, CH: 36g, Só: 1,2g, Ca: 31mg, Cuk.: 7g</p> | <p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Soproni felvágott, Tej⁷, paradicsom, margarin</p> <p>E: 324kcal, E: 1 357KJ, Zsír: 12g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 11g, CH: 39g, Só: 0,9g, Ca: 261mg, Cuk.: 0g</p> |
| <p>Csülkös bableves^{1,3,9}, Gyümölcs, Tejbegriz kakaó szórat^{1,7}, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹</p> <p>E: 797kcal, E: 3 338KJ, Zsír: 25g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 32g, CH: 106g, Só: 3,2g, Ca: 488mg, Cuk.: 30g</p> | <p>Májgaluskaleves sertésből^{1,3}, Tökfőzelék^{1,7}, Sült baromfi virsli⁶, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹</p> <p>E: 647kcal, E: 2 710KJ, Zsír: 36g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 25g, CH: 55g, Só: 1,3g, Ca: 120mg, Cuk.: 18g</p> | <p>Karfiolkrémleves^{1,7}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Gyümölcs, Sertéspörkölt, Tészta köret^{1,3}</p> <p>E: 776kcal, E: 3 268KJ, Zsír: 40g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 24g, CH: 77g, Só: 6,1g, Ca: 63mg, Cuk.: 13g</p> | <p>Zöldség erőleves csigatésztával^{1,3}, Gerslis üstös káposzta sertésből^{1,7}, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹</p> <p>E: 410kcal, E: 1 717KJ, Zsír: 15g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 23g, CH: 43g, Só: 1,6g, Ca: 167mg, Cuk.: 11g</p> | <p>Vegyes gyümölcsleves^{1,7}, Bácskai rizseshús lapockából, csalamádé édesítőszerrel</p> <p>E: 825kcal, E: 3 462KJ, Zsír: 35g, Tel. zsír.: 5g, Feh.: 29g, CH: 91g, Só: 3,0g, Ca: 346mg, Cuk.: 27g</p> |
| <p>Zsemle¹, Kigyó uborka, kockasajt⁷</p> <p>E: 153kcal, E: 638KJ, Zsír: 6g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 8g, CH: 29g, Só: 0,9g, Ca: 103mg, Cuk.: 7g</p> | <p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Kópé szelet Ahida, Flora margarin, sárgarépa friss tisz.</p> <p>E: 191kcal, E: 798KJ, Zsír: 5g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 4g, CH: 29g, Só: 1,0g, Ca: 27mg, Cuk.: 1g</p> | <p>Magos zsemle¹, Flora margarin, csirkemell sonka⁶, savanyú káposzta</p> <p>E: 366kcal, E: 1 535KJ, Zsír: 13g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 16g, CH: 47g, Só: 0,2g, Ca: 11mg, Cuk.: 1g</p> | <p>Korpás kifli¹, Gyümölcs joghurt⁷</p> <p>E: 251kcal, E: 1 048KJ, Zsír: 5g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 41g, Só: 1,0g, Ca: 159mg, Cuk.: 17g</p> | <p>Fahéjas csiga^{1,7}</p> <p>E: 683kcal, E: 2 858KJ, Zsír: 12g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 20g, CH: 125g, Só: 0,1g, Ca: 66mg, Cuk.: 20g</p> |

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójaabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűt

Jó Étvágyat Kívánunk!

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról és allergénekről érdeklődjön a konyhai személyzetnél, vagy a 06 70 489-9519-es számon! A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézésüket kérjük, megértésüket köszönjük! Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia/kcal/adag), SZH(szénhidr./g/adag), ZSIR(zsirtartalom/g/adag), FEH(fehérjeterület/g/adag)

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt

Pannóni Általános Iskola A menü

2026. április 1 - 2026. május 1

| 2026.04.13 Hétfő | 2026.04.14 Kedd | 2026.04.15 Szerda | 2026.04.16 Csütörtök | 2026.04.17 Péntek |
|---|--|---|--|--|
| <p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Tea - citromos, Snidlinges vajkrém⁷</p> <p>E: 242kcal, E: 1 009KJ, Zsír: 9g, Tel. zsír.: g, Feh.: 5g, CH: 34g, Só: 0,9g, Ca: 20mg, Cuk.: 4g</p> | <p>Tej⁷, kakaós kalács foszlós^{1,3,6,7}</p> <p>E: 264kcal, E: 1 109KJ, Zsír: 6g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 10g, CH: 40g, Só: 0,4g, Ca: 240mg, Cuk.: g</p> | <p>Zsemle¹, Zala felvágott⁶, Tea, margarin</p> <p>E: 233kcal, E: 972KJ, Zsír: 12g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 8g, CH: 35g, Só: 0,7g, Ca: 15mg, Cuk.: 13g</p> | <p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Tej⁷, Méz, margarin</p> <p>E: 366kcal, E: 1 533KJ, Zsír: 12g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 11g, CH: 51g, Só: 0,9g, Ca: 259mg, Cuk.: 0g</p> | <p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Tonhalkrém¹⁰, Tea, paradicsom</p> <p>E: 259kcal, E: 1 085KJ, Zsír: 10g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 5g, CH: 35g, Só: 1,1g, Ca: 22mg, Cuk.: 6g</p> |
| <p>Zöldségleves (eperlevéllel)^{1,3}, Gyümölcs, Csirke nuggets, Paradicsomos káposztafőzelék¹, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹</p> <p>E: 680kcal, E: 2 847KJ, Zsír: 30g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 21g, CH: 77g, Só: 5,6g, Ca: 78mg, Cuk.: 33g</p> | <p>Gulyásleves^{1,3}, Grízes tészta lekvárral¹, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹</p> <p>E: 960kcal, E: 4 032KJ, Zsír: 42g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 27g, CH: 112g, Só: 2,5g, Ca: 31mg, Cuk.: 14g</p> | <p>Húsgombóc leves^{1,3,9}, Gyümölcs, Paprikás burgonya baromfi virslivel⁶, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹, csalamádé</p> <p>E: 624kcal, E: 2 612KJ, Zsír: 31g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 18g, CH: 69g, Só: 2,7g, Ca: 94mg, Cuk.: 17g</p> | <p>Zöldbableves¹, Hentestokány¹, Párolt rizs</p> <p>E: 542kcal, E: 2 267KJ, Zsír: 28g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 27g, CH: 68g, Só: 2,0g, Ca: 52mg, Cuk.: 3g</p> | <p>Málnakrém leves^{1,7}, Rántott jércemell^{1,3}, Kukoricás bulgur¹</p> <p>E: 612kcal, E: 2 561KJ, Zsír: 13g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 27g, CH: 101g, Só: 0,8g, Ca: 66mg, Cuk.: 17g</p> |
| <p>Zsemle¹, Májkrém^{6,7}, Retek</p> <p>E: 121kcal, E: 507KJ, Zsír: 2g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 8g, CH: 30g, Só: 0,8g, Ca: 13mg, Cuk.: 7g</p> | <p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Zöldáru paprika, löncs felvágott⁶, margarin</p> <p>E: 276kcal, E: 1 154KJ, Zsír: 13g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 7g, CH: 29g, Só: 1,2g, Ca: 23mg, Cuk.: 0g</p> | <p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Körözött⁷, Lilahagyma</p> <p>E: 199kcal, E: 835KJ, Zsír: 4g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 8g, CH: 31g, Só: 1,0g, Ca: 52mg, Cuk.: 3g</p> | <p>Zsemle¹, Olasz felvágott⁶, sárgarépa friss tisz., margarin</p> <p>E: 299kcal, E: 1 250KJ, Zsír: 21g, Tel. zsír.: 7g, Feh.: 10g, CH: 30g, Só: 0,9g, Ca: 21mg, Cuk.: 8g</p> | <p>Lekváros táska^{1,3,6,7}</p> <p>E: 205kcal, E: 862KJ, Zsír: 8g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 3g, CH: 30g, Só: 0,6g, Ca: 5mg, Cuk.: 13g</p> |

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójaab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűt

Jó Étvágyat Kívánunk!

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról és allergénekről érdeklődjön a konyhai személyzetnél, vagy a 06 70 489-9519-es számon! A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézésüket kérjük, megértésüket köszönjük! Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia/Ekcal/adag), SZH(szénhidr./adag), ZSIR(zsirtartalom./adag), FEH(fehérjetartalom./adag)

ÉTLAP

| Gastro-Tom Bt | | Pannóni Általános Iskola A menü | | | 2026. április 1 - 2026. május 1 | |
|--|---|---|--|--|---------------------------------|--|
| 2026.04.20 Hétfő | 2026.04.21 Kedd | 2026.04.22 Szerda | 2026.04.23 Csütörtök | 2026.04.24 Péntek | | |
| <p>Flora margarin, Tea-hársfa, Teljes őrlésű kenyér¹, csemege szalámi</p> <p>E: 287kcal, E: 1 200KJ, Zsír: 12g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 8g, CH: 35g, Só: 1,1g, Ca: 23mg, Cuk.: 0g</p> | <p>Kalács^{1,3,7}, Kakaó⁷</p> <p>E: 250kcal, E: 1 048KJ, Zsír: 7g, Tel. zsír.: 0g, Feh.: 13g, CH: 35g, Só: 0,4g, Ca: 242mg, Cuk.: 5g</p> | <p>Zöldséges felvágott Tauris⁶, Flora margarin, Tea - citromos, Teljes őrlésű kenyér¹, sárgarépa friss tiszt.</p> <p>E: 282kcal, E: 1 179KJ, Zsír: 11g, Tel. zsír.: 4g, Feh.: 9g, CH: 35g, Só: 1,7g, Ca: 37mg, Cuk.: 6g</p> | <p>Tej⁷, Csokis gabona pehely¹</p> <p>E: 224kcal, E: 939KJ, Zsír: 6g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 8g, CH: 33g, Só: 0,5g, Ca: 320mg, Cuk.: 10g</p> | <p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Zöldáru póréhagyma, Párizsi⁶, Tea, margarin</p> <p>E: 294kcal, E: 1 228KJ, Zsír: 12g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 7g, CH: 35g, Só: 1,4g, Ca: 42mg, Cuk.: 7g</p> | | |
| <p>Kertészleves eperlevél tésztával⁹, Gyümölcs, Sertés apró, Burgonyafőzelék^{1,7}, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹</p> <p>E: 709kcal, E: 2 972KJ, Zsír: 44g, Tel. zsír.: 3g, Feh.: 25g, CH: 49g, Só: 1,1g, Ca: 92mg, Cuk.: 12g</p> | <p>Zöldborsóleves¹, Milánói spagetti^{1,3,7}, Sajt szórát⁷</p> <p>E: 589kcal, E: 2 477KJ, Zsír: 23g, Tel. zsír.: 6g, Feh.: 31g, CH: 63g, Só: 2,5g, Ca: 200mg, Cuk.: 1g</p> | <p>Tojásleves^{1,3}, Gyümölcs, Rántott hal (pangasius)^{1,3,4}, Párolt rizs, Tartármártás^{3,7,10}</p> <p>E: 918kcal, E: 3 840KJ, Zsír: 52g, Tel. zsír.: 7g, Feh.: 32g, CH: 97g, Só: 4,6g, Ca: 55mg, Cuk.: 9g</p> | <p>Gulyásleves csurgással^{1,3}, Morzsás nudli lekvárral¹, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹</p> <p>E: 919kcal, E: 3 863KJ, Zsír: 18g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 33g, CH: 153g, Só: 3,9g, Ca: 34mg, Cuk.: 28g</p> | <p>Csontleves cérnamentélttel^{1,3,9}, Pulykapörkölt¹, Bulgur¹</p> <p>E: 508kcal, E: 2 128KJ, Zsír: 19g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 26g, CH: 61g, Só: 0,9g, Ca: 49mg, Cuk.: 4g</p> | | |
| <p>Zsemle¹, Magyaros vajkrém⁷, Zöldáru paprika</p> <p>E: 165kcal, E: 688KJ, Zsír: 8g, Tel. zsír.: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, Só: 0,4g, Ca: 12mg, Cuk.: 7g</p> | <p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Kigyó uborka, margarin, Allergén mentes bécsi felvágott</p> <p>E: 253kcal, E: 1 059KJ, Zsír: 10g, Tel. zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 29g, Só: 1,0g, Ca: 21mg, Cuk.: 0g</p> | <p>Zsemle¹, Padlizsánkrém^{7,10}</p> <p>E: 100kcal, E: 419KJ, Zsír: 1g, Tel. zsír.: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, Só: 0,6g, Ca: 26mg, Cuk.: 8g</p> | <p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Zöldpaprika, Flora margarin, csirkemell sonka⁶</p> <p>E: 214kcal, E: 894KJ, Zsír: 5g, Tel. zsír.: 1g, Feh.: 9g, CH: 30g, Só: 1,0g, Ca: 23mg, Cuk.: 0g</p> | <p>Túrós táska^{1,3,7}</p> <p>E: 167kcal, E: 699KJ, Zsír: 3g, Tel. zsír.: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Só: 0,4g, Ca: 40mg, Cuk.: 8g</p> | | |

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójaab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Jó Étvágyat Kívánunk!

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról és allergénekről érdeklődjön a konyhai személyzetnél, vagy a 06 70 489-9519-es számon! A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézésüket kérjük, megértésüket köszönjük! Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia/kcal/adag), SZH(szénhidr./g/adag), ZSIR(zsirtartalom/g/adag), FEH(fehérjeteralom/g/adag)

ÉTLAP

| Gastro-Tom Bt | Pannóni Általános Iskola A menü | | 2026. április 1 - 2026. május 1 |
|---|---|--|---|
| 2026.04.27 Hétfő | 2026.04.28 Kedd | 2026.04.29 Szerda | 2026.04.30 Csütörtök |
| <p>Kenőmájas^{6,7}, Tea - citromos, Teljes őrlésű kenyér¹</p> <p>E: 205kcal, E: 857KJ, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 8g, CH: 34g, Só: 1,4g, Ca: 23mg, Cuk.: 4g</p> | <p>Kifli¹, Karamellás tej⁷</p> <p>E: 308kcal, E: 1 290KJ, Zsír: 4g, Tel.zsír.: g, Feh.: 11g, CH: 55g, Só: 0,2g, Ca: 254mg, Cuk.: 21g</p> | <p>Zsemle¹, Zala felvágott⁶, Flora margarin, Tea, sárgarépa friss tisz.</p> <p>E: 203kcal, E: 848KJ, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 8g, CH: 36g, Só: 0,7g, Ca: 22mg, Cuk.: 14g</p> | <p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Olasz felvágott⁶, Tej⁷, margarin</p> <p>E: 455kcal, E: 1 902KJ, Zsír: 24g, Tel.zsír.: 7g, Feh.: 17g, CH: 39g, Só: 1,4g, Ca: 262mg, Cuk.: 0g</p> |
| <p>Sertésragu leves^{1,9}, Gyümölcs, Tejbegríz kakaó szórát^{1,7}, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹</p> <p>E: 709kcal, E: 2 969KJ, Zsír: 28g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 26g, CH: 82g, Só: 1,9g, Ca: 452mg, Cuk.: 31g</p> | <p>Magyaros burgonyaleves^{1,9}, Vadas csirke durum tésztaival^{1,7,10}</p> <p>E: 961kcal, E: 4 058KJ, Zsír: 19g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 44g, CH: 151g, Só: 2,9g, Ca: 77mg, Cuk.: 6g</p> | <p>Brokkolikrémléves^{1,7}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Gyümölcs, Rántott csirke^{1,3}, zöldséges bulgur¹</p> <p>E: 1 104kcal, E: 3 633KJ, Zsír: 58g, Tel.zsír.: 12g, Feh.: 42g, CH: 120g, Só: 5,0g, Ca: 454mg, Cuk.: 24g</p> | <p>Zöldségleves¹, Lencsefőzelék^{1,7,10}, Sült kolbász⁶, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹</p> <p>E: 795kcal, E: 3 325KJ, Zsír: 33g, Tel.zsír.: 9g, Feh.: 35g, CH: 87g, Só: 2,8g, Ca: 136mg, Cuk.: 16g</p> |
| <p>Zsemle¹, Kigyó uborka, Snidlinges vajkrém⁷</p> <p>E: 7 728kcal, E: 31 849KJ, Zsír: 780g, Tel.zsír.: g, Feh.: 47g, CH: 141g, Só: 0,4g, Ca: 13mg, Cuk.: 7g</p> | <p>löncs felvágott⁶, póréhagyma, Teljes őrlésű kenyér¹, margarin</p> <p>E: 284kcal, E: 1 190KJ, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 8g, CH: 29g, Só: 1,2g, Ca: 48mg, Cuk.: 2g</p> | <p>Lekvár sárgabarack, Teljes őrlésű kenyér¹, margarin</p> <p>E: 273kcal, E: 1 142KJ, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 4g, CH: 41g, Só: 0,9g, Ca: 23mg, Cuk.: 13g</p> | <p>Zsemle¹, Lilahagyma, Körözött⁷</p> <p>E: 138kcal, E: 578KJ, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 9g, CH: 31g, Só: 0,5g, Ca: 43mg, Cuk.: 9g</p> |

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Jó Étvágyat Kívánunk!

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról és allergénekről érdeklődjön a konyhai személyzetnél, vagy a 06 70 489-9519-es számon! A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézésüket kérjük, megértésüket köszönjük! Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia/kcal/adag), SZH(szénhidr./adag), ZSÍR(zsír/tartalom:g/adag), FEH(fehérjetartalom:g/adag)