

Iskolák

Heti étlap
2025. szeptember 08 – szeptember 12.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Vaníliás tej [7], Szamócadzsemes(1,15) Zsemle[1],			Gyümölcs tea, Vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Halász sertéspárizsi(1,6,7,10), Kígyóuborka			Kakaó[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]			Kifli[1,7], Gyümölcs joghurt[7,(1)]			Gyümölcs tea, Sajtkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóuborka		
	1, 7, (15)			1, 7, (6), (10)			1, 3, 7			1, 7			1, 7		
	Energia: 207,38 Kcal / 866,85 K			Energia: 280,15 Kcal / 1 171,03 K			Energia: 218,75 Kcal / 914,38 K			Energia: 203,22 Kcal / 849,46 K			Energia: 272,83 Kcal / 1 140,43 K		
	Fehérje 5,74 g	Zsír 0,76 g	T.Zsírsv 1,63 g	Fehérje 7,41 g	Zsír 8,50 g	T.Zsírsv 3,15 g	Fehérje 5,73 g	Zsír 1,88 g	T.Zsírsv 1,88 g	Fehérje 6,86 g	Zsír 3,21 g	T.Zsírsv 3,13 g	Fehérje 5,90 g	Zsír 8,42 g	T.Zsírsv 4,68 g
	Szénhidrát 43,91 g	Cukor 8,99 g	Só 0,53 g	Szénhidrát 41,97 g	Cukor 15,03 g	Só 0,98 g	Szénhidrát 43,69 g	Cukor 14,99 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 36,28 g	Cukor 22,45 g	Só 0,49 g	Szénhidrát 41,81 g	Cukor 15,03 g	Só 0,88 g
Ebéd	Legényfogó leves			Lebbencsleves[1,9,(12)],			Tojásleves [1,3],			Ivólé(1,12),			Csontleves[9,(1)], Eperlevél levesbetét[1]		
	[1],Fodrosmetélt[1], Dejőszórat [1,(8)], Félbarna kenyér [1], Gyümölcs			Zöldbabfőzelék [1,7], Sertés pörkölt [1,(12)], Gyümölcsös Müzliszelet[1,(5,6,7,8,11)]			Tavaszi csirke csíkok [1,(10,12)], Párolt rizsköret , Túró rúdi[7,(1,5)]			Mexikói zöldségragu húsmentes[1, (12)], Spagetti [1], Trappista sajt[7]			Rakott karfiol[1,7],		
	1, (8)			1, 7, 9, (5), (6), (8), (11), (12)			1, 3, 7, (5), (10), (12)			1, 7, (12)			1, 7, 9		
	Energia: 868,84 Kcal / 3 631,75 KJ			Energia: 611,22 Kcal / 2 554,90 KJ			Energia: 513,04 Kcal / 2 144,51 KJ			Energia: 830,56 Kcal / 3 471,74 KJ			Energia: 517,26 Kcal / 2 162,15 KJ		
	Fehérje 33,65 g	Zsír 24,19 g	T.Zsírsv 2,06 g	Fehérje 26,13 g	Zsír 27,82 g	T.Zsírsv 3,10 g	Fehérje 28,42 g	Zsír 12,64 g	T.Zsírsv 5,82 g	Fehérje 31,87 g	Zsír 15,02 g	T.Zsírsv 8,53 g	Fehérje 22,67 g	Zsír 20,55 g	T.Zsírsv 3,26 g
Uzsonna	Szénhidrát 127,85 g	Cukor 20,98 g	Só 2,86 g	Szénhidrát 61,96 g	Cukor 3,88 g	Só 4,86 g	Szénhidrát 90,98 g	Cukor 0,00 g	Só 2,75 g	Szénhidrát 140,94 g	Cukor 0,00 g	Só 1,89 g	Szénhidrát 59,52 g	Cukor 0,00 g	Só 7,44 g
	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Diákcsemege (1,6,7), Paprika			Túrós batyu[1,6,7,(3)]			Vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Krásno Fűrdői Füstölt Sonka, Paradicsom			Margarinos, Félbarna kenyér [1], Kaiser Cigánysónka(1,6,7), Paradicsom			Lekváros bukta[1,3,7]		
	1, (6), (7)			1, 6, 7, (3)			1, 7			1, (6), (7)			1, 3, 7		
	Energia: 180,18 Kcal / 753,15 KJ			Energia: 192,36 Kcal / 804,06 KJ			Energia: 176,59 Kcal / 738,15 KJ			Energia: 159,73 Kcal / 667,67 KJ			Energia: 152,50 Kcal / 637,45 KJ		
	ehérje 6,59 g	Zsír 4,86 g	T.Zsírsv 1,67 g	Fehérje 4,72 g	Zsír 10,80 g	T.Zsírsv 3,29 g	Fehérje 5,33 g	Zsír 4,82 g	T.Zsírsv 2,07 g	Fehérje 9,54 g	Zsír 0,82 g	T.Zsírsv 0,12 g	Fehérje 2,65 g	Zsír 2,50 g	T.Zsírsv 1,25 g
Uzsonna	Szénhidrát 26,63 g	Cukor 0,00 g	Só 0,75 g	Szénhidrát 18,85 g	Cukor 5,50 g	Só 0,39 g	Szénhidrát 27,10 g	Cukor 0,00 g	Só 1,25 g	Szénhidrát 28,35 g	Cukor 0,00 g	Só 1,41 g	Szénhidrát 28,50 g	Cukor 10,50 g	Só 0,25 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács