

Iskolák

Heti étlap
2025. szeptember 15 – szeptember 19.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Forralt tej [7], Kakaós csiga[1,3,7,(8,15)]	Gyümölcs tea, Vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom	Tejeskávés [7,(1)], Kuglóf [1,3,7]	Citromos tea, Vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás felvágott(1,6,7), Paprika	Gyümölcs tea, Vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Halász Bizánci sonka, Kígyóborka
	1, 3, 7, (8), (15)	1, 7	1, 3, 7	1, 7, (6)	1, 7
	Energia: 266,27 Kcal / 1 113,01 KJ	Energia: 275,16 Kcal / 1 150,17 KJ	Energia: 241,01 Kcal / 1 007,42 KJ	Energia: 317,31 Kcal / 1 326,36 KJ	Energia: 281,53 Kcal / 1 176,80 KJ
	Fehérje 4,46 g Zsír 0,30 g T.Zsír 1,63 g	Fehérje 5,30 g Zsír 8,74 g T.Zsír 3,98 g	Fehérje 4,83 g Zsír 4,95 g T.Zsír 1,63 g	Fehérje 7,84 g Zsír 10,94 g T.Zsír 3,99 g	Fehérje 7,55 g Zsír 8,72 g T.Zsír 3,56 g
	Szénhidrát 31,84 g Cukor 0,00 g Só 0,02 g	Szénhidrát 42,27 g Cukor 15,03 g Só 0,75 g	Szénhidrát 42,98 g Cukor 14,99 g Só 0,02 g	Szénhidrát 44,95 g Cukor 18,00 g Só 1,33 g	Szénhidrát 41,65 g Cukor 15,03 g Só 0,97 g
Ebéd	Palócleves[1,7], Fodrosmetélt[1], Trappista sajt[7], Tejföl[7], Gyümölcs	Gyümölcsleves [1,7, (6,12)], Sárgaborsó főzelék [1], Sült kolbász (1,6,7), Túrós rudi[7,(1,5)]	Zöldborsóleves [1,9], Párolt bulgur[1,9], Rántott halrud [1,4], Csiki öntet [3,10,(1,7,12)]	Burgonyaleves [1,9], Paradicsom mártás [1, (12)], Húsgombóc[3], Gyümölcsös Müzliszelet 1,(5,6,7,8,11)	Májgombóc leves [1,6,9, (3,7)], Tejberizs [7], Gyümölcsöntet rtdei[1, (12)]
	1, 7	1, 7, (5), (6), (12)	1, 3, 4, 9, 10, (7), (12)	1, 3, 9, (5), (6), (7), (8), (11), (12)	1, 6, 7, 9, (3), (12)
	Energia: 822,39 Kcal / 3 437,59 KJ	Energia: 997,74 Kcal / 4 170,55 KJ	Energia: 810,11 Kcal / 3 386,26 KJ	Energia: 709,49 Kcal / 2 965,67 KJ	Energia: 463,82 Kcal / 1 938,77 KJ
	Fehérje 35,65 g Zsír 34,20 g T.Zsír 13,23 g	Fehérje 45,56 g Zsír 50,27 g T.Zsír 19,62 g	Fehérje 28,05 g Zsír 38,57 g T.Zsír 9,07 g	Fehérje 24,13 g Zsír 20,52 g T.Zsír 1,80 g	Fehérje 8,40 g Zsír 3,34 g T.Zsír 4,17 g
	Szénhidrát 91,42 g Cukor 0,00 g Só 2,22 g	Szénhidrát 90,09 g Cukor 9,99 g Só 4,02 g	Szénhidrát 107,85 g Cukor 1,41 g Só 4,40 g	Szénhidrát 104,85 g Cukor 19,98 g Só 2,72 g	Szénhidrát 99,30 g Cukor 27,97 g Só 1,87 g
Uzsonna	Kolbászkremes [7,(1,6)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paprika	Margarinos, Félbarna kenyér [1], Halász Botond Sonka(1,6,7), Kígyóborka	Margarinos, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kaiser Cigánysonka(1,6,7), Paradicsom	Medve Kockasajt [6,7, (1)], Kifli[1,7]	Sajtos Pogácsa[1,7, (6,12)]
	1, 7, (6)	1, (6), (7)	1, (6), (7)	1, 6, 7	1, 7, (6), (12)
	Energia: 265,98 Kcal / 1 111,80 KJ	Energia: 163,28 Kcal / 682,51 KJ	Energia: 162,41 Kcal / 678,87 KJ	Energia: 180,46 Kcal / 754,32 KJ	Energia: 228,15 Kcal / 953,67 KJ
	Fehérje 8,04 g Zsír 13,56 g T.Zsír 6,72 g	Fehérje 8,70 g Zsír 2,32 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 9,24 g Zsír 1,02 g T.Zsír 0,22 g	Fehérje 7,48 g Zsír 5,31 g T.Zsír 2,97 g	Fehérje 3,08 g Zsír 16,37 g T.Zsír 4,47 g
	Szénhidrát 27,03 g Cukor 0,00 g Só 1,27 g	Szénhidrát 26,55 g Cukor 0,00 g Só 1,46 g	Szénhidrát 28,20 g Cukor 0,00 g Só 1,21 g	Szénhidrát 25,48 g Cukor 0,00 g Só 0,56 g	Szénhidrát 16,86 g Cukor 0,00 g Só 0,99 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács