

Iskolák

Heti étlap

2025. október 20 – október 24.

	Hétfő			Kedd			Szerda		
Tízórai	Forralt tej [7], Kakaós csiga[1,3,7,(8,15)]			Gyümölcs tea, Vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Toast sonka (1,6,7), Paradicsom			Kakaó[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]		
	1, 3, 7, (8), (15)			1, 7, (6)			1, 3, 7		
	Energia: 266,27 Kcal / 1 113,01 KJ			Energia: 263,58 Kcal / 1 101,76 KJ			Energia: 218,75 Kcal / 914,38 KJ		
	Fehérje 4,46 g	Zsír 0,30 g	T.Zsírsv 1,63 g	Fehérje 8,09 g	Zsír 6,00 g	T.Zsírsv 2,50 g	Fehérje 5,73 g	Zsír 1,88 g	T.Zsírsv 1,88 g
	Szénhidrát 31,84 g	Cukor 0,00 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 42,77 g	Cukor 15,03 g	Só 0,76 g	Szénhidrát 43,69 g	Cukor 14,99 g	Só 0,02 g
Ebéd	Bakonyi betyárleves [1,7,9], Tejbedara [1,7], Kakaószórat (1), Félbarna kenyér [1]			Sajtkrémleves[1,7], Levesgyöngy[1,3,(6,7)], Rizseshús [9,(1,12)], V.v sav. édesítővel(12)			Csontleves[9,(1)], Eperlevél levesbetét[1] Lencsefőzelék [1,7,10, (5,8,11,12)], Sült sajtos tejfölös virsli[7,(1,6,10)],		
	1, 7, 9			1, 3, 7, 9, (6), (12)			1, 7, 9, 10, (5), (6), (8), (11), (12)		
	Energia: 627,79 Kcal / 2 624,16 KJ			Energia: 784,62 Kcal / 3 279,71 KJ			Energia: 493,92 Kcal / 2 064,59 KJ		
	Fehérje 19,22 g	Zsír 18,25 g	T.Zsírsv 5,02 g	Fehérje 30,02 g	Zsír 37,77 g	T.Zsírsv 13,97 g	Fehérje 22,04 g	Zsír 30,59 g	T.Zsírsv 15,13 g
	Szénhidrát 94,32 g	Cukor 41,96 g	Só 1,51 g	Szénhidrát 79,97 g	Cukor 0,34 g	Só 4,11 g	Szénhidrát 29,41 g	Cukor 5,42 g	Só 4,72 g
Uzsonna	Kenőmájasos(6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paprika			Margarinos Félbarna kenyér [1], Zala felvágott, Kiggyóuborka			Croissan vaniliás [1,3,7, (15)]		
	1, (6), (7), (10)			1			1, 3, 7, (15)		
	Energia: 185,32 Kcal / 774,64 KJ			Energia: 165,14 Kcal / 690,29 KJ			Energia: 228,50 Kcal / 955,13 KJ		
	Fehérje 7,40 g	Zsír 5,04 g	T.Zsírsv 1,80 g	Fehérje 8,20 g	Zsír 2,63 g	T.Zsírsv 0,88 g	Fehérje 4,10 g	Zsír 8,60 g	T.Zsírsv 0,00 g
	Szénhidrát 26,76 g	Cukor 0,00 g	Só 1,01 g	Szénhidrát 26,99 g	Cukor 0,00 g	Só 1,38 g	Szénhidrát 33,95 g	Cukor 0,00 g	Só 0,20 g

Szalontai Zsolt
élelmezésvezető

Bablinszki László
főszakács