

Iskolák

Heti étlap
2025. november 24 – november 28.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Forralt tej [7], Kakaós csiga[1,3,7,(8,15)]	Magyaros vajkrémes[7], Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom	Tejeskávé [7,(1)], Kuglóf [1,3,7]	Citromos tea, Vajkrémes [7] Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás felvágott(1,6,7), Paprika	Gyümölcs tea, Tojáskrém [3,7,10,(1,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóuborka
	1, 3, 7, (8), (15)	1, 7	1, 3, 7	1, 7, (6)	1, 3, 7, 10, (12)
	Energia: 266,27 Kcal / 1 113,01 KJ	Energia: 270,49 Kcal / 1 130,65 KJ	Energia: 241,01 Kcal / 1 007,42 KJ	Energia: 317,31 Kcal / 1 326,36 KJ	Energia: 281,67 Kcal / 1 177,38 KJ
	Fehérje 4,46 g Zsír 0,30 g T.Zsír 1,63 g	Fehérje 5,30 g Zsír 8,14 g T.Zsír 0,11 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 6,95 g Zsír 8,10 g T.Zsír 2,81 g
	Szénhidrát 31,84 g Cukor 0,00 g Só 0,02 g	Szénhidrát 42,91 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 43,25 g Cukor 15,03 g Só 1,88 g
Ebéd	Palócleves[1,7], Fodrosmetélt[1], Mákszórás [8,(5)], Gyümölcs	Daragaluska leves [1,3,9], Székelykáposzta [1,(12)], Félbarna kenyér [1], Nápolyi[1,(3,5,6,7,8)]	Ivólé(1,12) Petrezselymes burgonya ,Rántott halrúd [1,4], Csíki öntet[3,10,(1,7,12)],	Burgonyaleves [1,9], Budapest sertésragu [1, (12)], Orsó tészta[1], Kovászos uborka(1,12)	Húsgombóc leves[9, (1,6,7)], Tejberizs [7], Kakaószórat (1)
	1, 7, 8, (5)	1, 3, 9, (5), (6), (7), (8), (12)	1, 3, 4, 10, (7), (12)	1, 9, (12)	7, 9, (1), (6)
	Energia: 817,72 Kcal / 3 418,07 KJ	Energia: 694,63 Kcal / 2 903,55 KJ	Energia: 748,85 Kcal / 3 130,19 KJ	Energia: 644,80 Kcal / 2 695,26 KJ	Energia: 477,91 Kcal / 1 997,66 KJ
	Fehérje 27,80 g Zsír 27,00 g T.Zsír 6,24 g	Fehérje 24,59 g Zsír 30,32 g T.Zsír 5,86 g	Fehérje 18,04 g Zsír 36,33 g T.Zsír 7,95 g	Fehérje 26,95 g Zsír 16,91 g T.Zsír 2,22 g	Fehérje 12,29 g Zsír 13,63 g T.Zsír 3,04 g
	Szénhidrát 114,49 g Cukor 19,98 g Só 1,75 g	Szénhidrát 78,71 g Cukor 10,75 g Só 4,80 g	Szénhidrát 102,08 g Cukor 1,41 g Só 2,15 g	Szénhidrát 93,56 g Cukor 0,68 g Só 5,84 g	Szénhidrát 74,96 g Cukor 22,98 g Só 2,60 g
Uzsonna	Kolbászkremes [7,(1,6)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paprika	Margarinos Félbarna kenyér [1], Halász Botond Sonka(1,6,7)	Vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Halász sertéspárizsi(1,6,7,10),	Gyümölcs joghurt[7,(1)], Kifli[1,7]	Pogácsa, sajtos[1,7, (6,12)]
	1, 7, (6)	1, (6), (7)	1, 7, (6), (10)	1, 7	1, 7, (6), (12)
	Energia: 265,98 Kcal / 1 111,80 K	Energia: 160,97 Kcal / 672,85 K	Energia: 214,40 Kcal / 896,19 K	Energia: 203,22 Kcal / 849,46 K	Energia: 228,15 Kcal / 953,67 K
	Fehérje 8,04 g Zsír 13,56 g T.Zsír 6,72 g	Fehérje 8,50 g Zsír 2,31 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 7,05 g Zsír 8,39 g T.Zsír 3,05 g	Fehérje 6,86 g Zsír 3,21 g T.Zsír 3,13 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 26,21 g Cukor 0,00 g Só 1,45 g	Szénhidrát 13,85 g Cukor 0,00 g Só 0,92 g	Szénhidrát 36,28 g Cukor 22,45 g Só 0,49 g	Szénhidrát 16,86 g Cukor 0,00 g Só 0,99 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács