

Iskolák

Heti étlap

2025. december 08 – december 14.

Tízórai	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat		
	Vaníliás tej [7], Kuglóf[1,3,7]			Gyümölcs tea, Tonhalkrém[4,7,10, (1,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Karamell [7], Vajas pogácsa[1,3,7]			Citromos tea, Sajtkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom			Gyümölcs tea, Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kentucky Pulykamell sonka (1,6,7), Paprika			Gyümölcs tea, Vajkrém [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Halász Botond Sonka(1,6,7), Jégcsapretek		
	1,3,7			1,4,7,10,(12)			1,3,7			1,7			1,(6),(7)			1,7,(6)		
	Energia: 216,04 Kcal / 903,05 KJ			Energia: 283,89 Kcal / 1 186,66 KJ			Energia: 230,77 Kcal / 964,62 KJ			Energia: 286,52 Kcal / 1 197,65 KJ			Energia: 248,36 Kcal / 1 038,14 KJ			Energia: 267,29 Kcal / 1 117,27 KJ		
	Fehérje 4,81 g	Zsír 4,95 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 7,46 g	Zsír 8,92 g	T.Zsír 3,56 g	Fehérje 3,96 g	Zsír 7,30 g	T.Zsír 28 g	Fehérje 5,91 g	Zsír 8,46 g	T.Zsír 4,69 g	Fehérje 7,34 g	Zsír 4,97 g	T.Zsír 0,10 g	Fehérje 8,69 g	Zsír 6,52 g	T.Zsír 2,03 g
	Szénhidrát 36,78 g	Cukor 8,99 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 41,88 g	Cukor 15,03 g	Só 1,04 g	Szénhidrát 35,93 g	Cukor 12,44 g	Só 1,27 g	Szénhidrát 45,29 g	Cukor 18,00 g	Só 0,87 g	Szénhidrát 41,67 g	Cukor 15,03 g	Só 1,25 g	Szénhidrát 41,77 g	Cukor 15,03 g	Só 1,28 g
Ebéd	Gulyásleves [1,9, (12)], Félbarna kenyér [1]			Gyümölcsleves [1,7,(6,12)], Makaróni tészta, Milánói ragu[1, (6,7,12)], Trappista sajt[7]			Tavaszi zöldségleves [1,9], Paprikás burgonya virslivel[1, (6,7,10,12, Csemege uborka édesítővel[10,(12)], Félbarna kenyér [1]			Lebbencsleves [1,9,(12)], Zöldséges rizottó húsmentes (10,12), Trappista sajt[7]			Zöldborsóleves [1,9], Sertés pörkölt [1,(12)], Burgonya főzelék [1,7], Gyümölcsös Müzliszelet, [1, (5,6,7,8,11)]			Ivólé (1,12), Burgonyapüré [7,(1,3,6,9,10)], Rántott pulyka nuggets[1,6] Csemege uborka édesítővel [10, (12)]		
	1, 7, 9, (12)			1, 7, (6), (12)			1, 9, 10, (6), (7), (12)			1, 7, 9, (10), (12)			1, 7, 9, (5), (6), (8), (11), (12)			1, 6, 7, 10, (3), (9), (12)		
	Energia: 642,92 Kcal / 2 687,41 KJ			Energia: 773,66 Kcal / 3 233,90 KJ			Energia: 525,91 Kcal / 2 198,30 KJ			Energia: 643,42 Kcal / 2 689,50 KJ			Energia: 690,17 Kcal / 2 884,91 KJ			Energia: 553,96 Kcal / 2 315,55 KJ		
	Fehérje 19,22 g	Zsír 15,58 g	T.Zsír 3,95 g	Fehérje 31,28 g	Zsír 18,35 g	T.Zsír 8,73 g	Fehérje 20,54 g	Zsír 15,74 g	T.Zsír 6,06 g	Fehérje 22,74 g	Zsír 8,79 g	T.Zsír 4,96 g	Fehérje 28,71 g	Zsír 27,93 g	T.Zsír 3,45 g	Fehérje 15,77 g	Zsír 20,53 g	T.Zsír 6,45 g
	Szénhidrát 105,36 g	Cukor 42,30 g	Só 2,17 g	Szénhidrát 116,60 g	Cukor 12,39 g	Só 3,07 g	Szénhidrát 73,39 g	Cukor 0,34 g	Só 5,29 g	Szénhidrát 116,23 g	Cukor 0,20 g	Só 6,10 g	Szénhidrát 79,45 g	Cukor 0,68 g	Só 3,64 g	Szénhidrát 56,90 g	Cukor 1,97 g	Só 3,95 g
Uzsonna	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Diákcsemege (1,6,7), Paprika			Vajkrém[7], Császárszemle [1,7], Krásno Fürdői Füstölt Sonka, Paradicsom			Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zala felvágott, Kígyóuborka			Kifli[1,7], Gyümölcs joghurt [7,(1)]			Túrós batyu[1,6,7, (3)]			Vaníliás Croissant [1,3,7,(15)]		
	1, (6), (7)			1, 7			1			1, 7			1, 6, 7, (3)			1, 3, 7, (15)		
	Energia: 180,22 Kcal / 753,32 KJ			Energia: 164,80 Kcal / 688,86 KJ			Energia: 167,82 Kcal / 701,49 KJ			Energia: 203,22 Kcal / 849,46 KJ			Energia: 192,36 Kcal / 804,06 KJ			Energia: 228,50 Kcal / 955,13 KJ		
	Fehérje 6,59 g	Zsír 4,87 g	T.Zsír 1,67 g	Fehérje 4,87 g	Zsír 4,43 g	T.Zsír 1,97 g	Fehérje 7,90 g	Zsír 2,83 g	T.Zsír 0,98 g	Fehérje 6,86 g	Zsír 3,21 g	T.Zsír 3,13 g	Fehérje 4,72 g	Zsír 10,80 g	T.Zsír 3,29 g	Fehérje 4,10 g	Zsír 8,60 g	T.Zsír 0,00 g
	Szénhidrát 26,63 g	Cukor 0,00 g	Só 0,75 g	Szénhidrát 26,18 g	Cukor 0,00 g	Só 0,50 g	Szénhidrát 26,84 g	Cukor 0,00 g	Só 1,18 g	Szénhidrát 36,28 g	Cukor 22,45 g	Só 0,49 g	Szénhidrát 18,85 g	Cukor 5,50 g	Só 0,39 g	Szénhidrát 33,95 g	Cukor 0,00 g	Só 0,20 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács