

Iskolák

Heti étlap

2026. január 05 – január 11.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat		
Tízórai	Kakaó[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]			Citromos tea , Húskrémes (7), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Savanyú káposzta (12)			Forralt tej [7], Margarinos Zsemle[1], Méz			Gyümölcs tea, Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kaiser Cigánysonka(1,6,7)			Gyümölcs tea, Tojáskrémes [3,7,10, (1,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom			Gyümölcs tea, Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kentucky Pulykamell sonka (1,6,7), Paradicsom		
	1, 3, 7			1, (7), (12)			1, 7			1, (6), (7)			1, 3, 7, 10, (12)			1, (6), (7)		
	Energia: 218,75 Kcal / 914,38 KJ			Energia: 300,93 Kcal / 1 257,89 KJ			Energia: 211,19 Kcal / 882,77 KJ			Energia: 220,89 Kcal / 923,32 KJ			Energia: 283,70 Kcal / 1 185,87 KJ			Energia: 248,82 Kcal / 1 040,07 KJ		
	Fehérje 5,73 g	Zsír 1,88 g	T.Zsír 1,88 g	Fehérje 7,48 g	Zsír 9,33 g	T.Zsír 2,12 g	Fehérje 5,44 g	Zsír 0,66 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 9,04 g	Zsír 0,99 g	T.Zsír 0,21 g	Fehérje 6,95 g	Zsír 8,12 g	T.Zsír 2,82 g	Fehérje 7,30 g	Zsír 4,95 g	T.Zsír 0,11 g
	Szénhidrát 43,69 g	Cukor 14,99 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 44,96 g	Cukor 18,00 g	Só 1,20 g	Szénhidrát 45,64 g	Cukor 16,20 g	Só 0,50 g	Szénhidrát 42,47 g	Cukor 15,03 g	Só 1,21 g	Szénhidrát 43,71 g	Cukor 15,03 g	Só 1,87 g	Szénhidrát 41,87 g	Cukor 15,03 g	Só 1,25 g
Ebéd	Frankfurti leves [1,7,9,(6,10)], Fodrosmetélt[1], Mákszórás [8,(5)], Gyümölcs			Csontleves[9,(1)], Rakott karfiol[1,7], Csiga tészta[1,3]			BrokkolikréMLEVES [1,7], Rövidcső tészta[1], Temesvári csirkecomb csíkok [1,7], Levesgyöngy [1,3,(6,7)]			Kertészleves [1,9], Paradicsomos burgonyafőzelék[1, (12)], Húsgombóc [3], Piskóta szelet [1,3,6,7]			Gyümölcsleves [1,7,(6,12)], Rizi bizi , Rántott csirkemell [1,3]			Babgulyás [1,9], Félbarna kenyér [1], Rétes, túrós [1,3,7,(8)]		
	1, 7, 8, 9, (5), (6), (10)			1, 3, 7, 9			1, 3, 7, (6)			1, 3, 6, 7, 9, (12)			1, 3, 7, (6), (12)			1, 3, 7, 9, (8)		
	Energia: 766,96 Kcal / 3 205,89 KJ			Energia: 517,91 Kcal / 2 164,86 KJ			Energia: 629,18 Kcal / 2 629,97 KJ			Energia: 613,19 Kcal / 2 563,13 KJ			Energia: 718,67 Kcal / 3 004,04 KJ			Energia: 731,16 Kcal / 3 056,25 KJ		
	Fehérje 26,68 g	Zsír 22,90 g	T.Zsír 8,42 g	Fehérje 22,67 g	Zsír 20,55 g	T.Zsír 3,27 g	Fehérje 36,61 g	Zsír 17,47 g	T.Zsír 8,83 g	Fehérje 25,16 g	Zsír 20,55 g	T.Zsír 3,53 g	Fehérje 31,05 g	Zsír 7,77 g	T.Zsír 4,49 g	Fehérje 33,20 g	Zsír 23,43 g	T.Zsír 2,12 g
	Szénhidrát 112,21 g	Cukor 19,98 g	Só 3,38 g	Szénhidrát 59,71 g	Cukor 0,00 g	Só 7,45 g	Szénhidrát 97,75 g	Cukor 0,00 g	Só 2,23 g	Szénhidrát 82,55 g	Cukor 5,99 g	Só 6,31 g	Szénhidrát 128,27 g	Cukor 9,99 g	Só 3,24 g	Szénhidrát 93,27 g	Cukor 0,00 g	Só 1,23 g
Uzsonna	Kenőmájasos(6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom			Margarinos Félbarna kenyér [1], Sajtos párizsi[7, (1,6)]			Vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kentucky Pulykamell sonka (1,6,7), Kígyóuborka			Vajkrémes[7], Zsemle[1], Toast sonka(1,6,7), Paprika			Pogácsa, sajtos [1,7,(6,12)]			Croissan vaniliás [1,3,7,(15)]		
	1, (6), (7), (10)			1, 7, (6)			1, 7, (6)			1, 7, (6)			1, 7, (6), (12)			1, 3, 7, (15)		
	Energia: 185,78 Kcal / 776,56 KJ			Energia: 173,39 Kcal / 724,77 KJ			Energia: 221,88 Kcal / 927,46 KJ			Energia: 204,90 Kcal / 856,48 KJ			Energia: 228,15 Kcal / 953,67 KJ			Energia: 228,50 Kcal / 955,13 KJ		
	Fehérje 7,36 g	Zsír 5,02 g	T.Zsír 1,81 g	Fehérje 7,26 g	Zsír 4,19 g	T.Zsír 1,10 g	Fehérje 7,55 g	Zsír 8,92 g	T.Zsír 2,03 g	Fehérje 8,23 g	Zsír 5,67 g	T.Zsír 2,39 g	Fehérje 3,08 g	Zsír 16,37 g	T.Zsír 4,47 g	Fehérje 4,10 g	Zsír 8,60 g	T.Zsír 0,00 g
	Szénhidrát 26,96 g	Cukor 0,00 g	Só 1,01 g	Szénhidrát 26,51 g	Cukor 0,00 g	Só 1,30 g	Szénhidrát 26,54 g	Cukor 0,00 g	Só 1,26 g	Szénhidrát 30,00 g	Cukor 0,00 g	Só 0,49 g	Szénhidrát 16,86 g	Cukor 0,00 g	Só 0,99 g	Szénhidrát 33,95 g	Cukor 0,00 g	Só 0,20 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács