

Iskolák

Heti étlap
2026. január 26 – január 30.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Vaníliás tej [7], Gabonagolyó csokis [5,6,7,8,(1)]	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Kakaó[7,(1)], Kuglóf [1,3,7]	Citromos tea, Füstölt sajtkrémes[7,(1)] Teljes kiőrlésű kenyér [1], Lilahagyma	Gyümölcs tea, Sült húskrémes (7), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paprika
	5, 6, 7, 8, (1)	1, 7	1, 3, 7	1, 7	1, (7)
	Energia: 56,45 Kcal / 235,96 KJ	Energia: 266,11 Kcal / 1 112,34 KJ	Energia: 246,38 Kcal / 1 029,87 KJ	Energia: 324,93 Kcal / 1 358,21 KJ	Energia: 355,94 Kcal / 1 487,83 KJ
	Fehérje 8,97 g	Fehérje 5,10 g	Fehérje 5,18 g	Fehérje 8,47 g	Fehérje 8,55 g
	Szénhidrát 10,41 g	Szénhidrát 42,11 g	Szénhidrát 42,99 g	Szénhidrát 46,32 g	Szénhidrát 43,07 g
Ebéd	Sertésraguleves [1,7,9], Gránátos kocka [1], Gyümölcs	Burgonyagombóc leves [1,3,7,9], Zöldséges bulgur húsmentes [1,(12)], Trappista sajt[7], V.v sav. édesítővel(12)	Zöldséghúsleves [1,7,9], Levesgyöngy[1,3,(6,7)], Sertés pörkölt [1, (12)], Lencsefőzelék [1,7,10,(5,8,11,12)], Müzliszelet, gyümölcsös [1,(5,6,7,8,11)]	Csontleves[9,(1)], Eperlevél levesbetét[1] Burgonyapüré[7, (1,3,6,9,10)], Sertéssült[1, (12)], Sajtmártás [1,7],	Fahéjas szilvaleves[1,7], Tarhonyáshús (12), Csemege uborka édesítővel[10,(12)]
	1, 7, 9	1, 3, 7, 9, (12)	1, 3, 7, 9, 10, (5), (6), (8), (11), (12)	1, 7, 9, (3), (6), (10), (12)	1, 7, 10, (12)
	Energia: 626,38 Kcal / 2 618,27 KJ	Energia: 579,85 Kcal / 2 423,77 KJ	Energia: 578,35 Kcal / 2 417,50 KJ	Energia: 356,45 Kcal / 1 489,96 KJ	Energia: 657,72 Kcal / 2 749,27 KJ
	Fehérje 26,58 g	Fehérje 25,50 g	Fehérje 23,68 g	Fehérje 26,75 g	Fehérje 18,20 g
	Szénhidrát 93,92 g	Szénhidrát 93,87 g	Szénhidrát 49,78 g	Szénhidrát 26,21 g	Szénhidrát 95,02 g
Uzsonna	Kolbászkrémes [7,(1,6)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paprika	Margarinos Félbarna kenyér [1], Halász Botond Sonka(1,6,7), Kígyóuborka	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Halász sertéspárizsi(1,6,7,10), Paradicsom	Margarinos Félbarna kenyér [1], Krásno Fűrdői Füstölt Sonka, Kígyóuborka	Croissan[1,3,7,(15)]
	1, 7, (6)	1, (6), (7)	1, (6), (7), (10)	1	1, 3, 7, (15)
	Energia: 265,98 Kcal / 1 111,80 KJ	Energia: 163,32 Kcal / 682,68 KJ	Energia: 181,45 Kcal / 758,46 KJ	Energia: 133,97 Kcal / 559,99 KJ	Energia: 226,56 Kcal / 947,02 KJ
	Fehérje 8,04 g	Fehérje 8,70 g	Fehérje 7,16 g	Fehérje 5,38 g	Fehérje 2,25 g
	Szénhidrát 27,03 g	Szénhidrát 26,55 g	Szénhidrát 27,16 g	Szénhidrát 26,59 g	Szénhidrát 16,90 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács