

# Iskolák

## Heti étlap

2026. február 02 – február 06.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
<b>Tízórai</b>	Tejeskávé [7,(1)], Briós [1,3,7]			Gyümölcs tea, Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Toast sonka (1,6,7), Paradicsom			Karamell [7], Fonott kalács[1,3,7]			Citromos tea, Sajtkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Jégcsapretek			Gyümölcs tea, Sonka krém [7,(1,6)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóborka		
	1, 3, 7			1, (6), (7)			1, 3, 7			1, 7			1, 7, (6)		
	Energia: 250,20 Kcal / 1 045,84 KJ			Energia: 225,67 Kcal / 943,30 KJ			Energia: 200,45 Kcal / 837,88 KJ			Energia: 285,05 Kcal / 1 191,51 KJ			Energia: 286,33 Kcal / 1 196,86 KJ		
	Fehérje 5,93 g	Zsír 4,15 g	T.Zsír 2,80 g	Fehérje 7,84 g	Zsír 2,01 g	T.Zsír 0,57 g	Fehérje 5,36 g	Zsír 1,45 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 5,95 g	Zsír 8,44 g	T.Zsír 4,68 g	Fehérje 6,82 g	Zsír 9,35 g	T.Zsír 4,20 g
	Szénhidrát 48,43 g	Cukor 20,05 g	Só 0,30 g	Szénhidrát 42,57 g	Cukor 15,03 g	Só 0,76 g	Szénhidrát 40,48 g	Cukor 11,99 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 44,93 g	Cukor 18,00 g	Só 0,90 g	Szénhidrát 42,16 g	Cukor 15,03 g	Só 0,77 g
<b>Ebéd</b>	Bakonyi betyárleves [1,7,9],  Fodrosmetélt[1], Tejföl[7], Reszelt Trappista sajt[7], Gyümölcs			Tarhonyaleves [9,(12)],  Gyümölcsmártás[1,7, (12)], Párolt karaj , Nápolyi[1,(3,5,6,7,8)]			Fokhagymakrém leves [1,7,9], Levesgyöngy[1,3,(6,7)],  Paprikás burgonya virslivel[1,(6,7,10,12)], V.v sav. édesítővel(12)			Paradicsom leves[1,9, (12)],  Rizseshús [9, (1,12)], Csemege uborka édesítővel[10,(12)]			Húsgombóc leves[9, (1,6,7)],  Mákos guba [1,7,8,(5,6,12)], Alma		
	1, 7, 9			1, 7, 9, (3), (5), (6), (8), (12)			1, 3, 7, 9, (6), (10), (12)			1, 9, 10, (12)			1, 7, 8, 9, (5), (6), (12)		
	Energia: 732,90 Kcal / 3 063,52 KJ			Energia: 579,27 Kcal / 2 421,35 KJ			Energia: 510,84 Kcal / 2 135,31 KJ			Energia: 635,82 Kcal / 2 657,73 KJ			Energia: 631,02 Kcal / 2 637,66 KJ		
	Fehérje 29,67 g	Zsír 28,31 g	T.Zsír 8,81 g	Fehérje 22,46 g	Zsír 22,50 g	T.Zsír 8,51 g	Fehérje 18,69 g	Zsír 19,50 g	T.Zsír 8,12 g	Fehérje 23,30 g	Zsír 16,16 g	T.Zsír 0,75 g	Fehérje 17,18 g	Zsír 19,19 g	T.Zsír 3,54 g
	Szénhidrát 86,88 g	Cukor 0,00 g	Só 2,23 g	Szénhidrát 94,43 g	Cukor 40,53 g	Só 1,43 g	Szénhidrát 62,86 g	Cukor 0,34 g	Só 3,48 g	Szénhidrát 98,08 g	Cukor 5,34 g	Só 5,09 g	Szénhidrát 94,94 g	Cukor 29,97 g	Só 2,42 g
<b>Uzsonna</b>	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Diákcsemege (1,6,7), Paprika			Szalámis Kockasajt[6,7, (1)], Kifli[1,7]			Vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Halász sertéspárizsi(1,6,7,10), Kígyóborka			Margarinos Zsemle Hosszú[1], Halász Botond Sonka(1,6,7)			Tepertős pogácsa [1,3,7]		
	1, (6), (7)			1, 6, 7			1, 7, (6), (10)			1, (6), (7)			1, 3, 7		
	Energia: 180,22 Kcal / 753,32 KJ			Energia: 180,46 Kcal / 754,32 KJ			Energia: 217,33 Kcal / 908,44 KJ			Energia: 176,65 Kcal / 738,40 KJ			Energia: 446,41 Kcal / 1 865,99 KJ		
	Fehérje 6,59 g	Zsír 4,87 g	T.Zsír 1,67 g	Fehérje 7,48 g	Zsír 5,31 g	T.Zsír 2,97 g	Fehérje 7,41 g	Zsír 8,50 g	T.Zsír 3,15 g	Fehérje 9,00 g	Zsír 2,41 g	T.Zsír 0,13 g	Fehérje 9,30 g	Zsír 23,00 g	T.Zsír 0,00 g
	Szénhidrát 26,63 g	Cukor 0,00 g	Só 0,75 g	Szénhidrát 25,48 g	Cukor 0,00 g	Só 0,56 g	Szénhidrát 26,90 g	Cukor 0,00 g	Só 0,98 g	Szénhidrát 31,66 g	Cukor 0,00 g	Só 1,19 g	Szénhidrát 49,00 g	Cukor 0,00 g	Só 3,30 g

Szalontai Zsolt  
élelmészvezető

Bablinszki László  
főszakács