

Iskolák

Heti étlap

2026. február 09 – február 13.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Vaníliás tej [7], Margarinos Zsemle [1], Sárgabaracklekvár(12)	Gyümölcs tea, Vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zala felvágott, Paradicsom	Kakaó[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]	Citromos tea , Tojáskrém [3,7,10,(1,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóuborka	Gyümölcs tea, Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Toast sonka (1,6,7), Paradicsom
	1, 7, (12)	1, 7	1, 3, 7	1, 3, 7, 10, (12)	1, (6), (7)
	Energia: 231,13 Kcal / 966,12 KJ	Energia: 270,58 Kcal / 1 131,02 KJ	Energia: 218,75 Kcal / 914,38 KJ	Energia: 293,33 Kcal / 1 226,12 KJ	Energia: 225,67 Kcal / 943,30 KJ
	Fehérje 5,43 g Zsír 0,66 g T.Zsír 1,63 g	Fehérje 8,15 g Zsír 6,84 g T.Zsír 2,92 g	Fehérje 5,73 g Zsír 1,88 g T.Zsír 1,88 g	Fehérje 6,96 g Zsír 8,12 g T.Zsír 2,81 g	Fehérje 7,84 g Zsír 2,01 g T.Zsír 0,57 g
	Szénhidrát 50,45 g Cukor 21,89 g Só 0,51 g	Szénhidrát 42,57 g Cukor 15,03 g Só 1,17 g	Szénhidrát 43,69 g Cukor 14,99 g Só 0,02 g	Szénhidrát 46,27 g Cukor 18,00 g Só 1,88 g	Szénhidrát 42,57 g Cukor 15,03 g Só 0,76 g
Ebéd	Sárgaborsógulyás [1], Fodros kocka [1], Tejfölös túró[7], Félbarna kenyér [1], Gyümölcs	Gyümölcsleves [1,7, (6,12)], Párolt rizsköret , Sertéstokány Budapest módra(12)	Csontleves[9,(1)], Csiga tészta[1,3], Tökfőzelék[1,7], Rántott pulyka nuggets[1,6], Túró rudi[7,(1,5)]	BrokkolikréMLEVES [1,7], Levesgyöngy[1,3,(6,7)], Csirke paprikás[1,7,(12)], Orsó tészta[1], Csemege uborka édesítővel[10,(12)]	Zöldség leves[1,9,(12)], Petrezselymes burgonya , Rántott halrud [1,4], Csíki öntet[3,10,(1,7,12)]
	1, 7	1, 7, (6), (12)	1, 3, 6, 7, 9, (5)	1, 3, 7, 10, (6), (12)	1, 3, 4, 9, 10, (7), (12)
	Energia: 935,31 Kcal / 3 909,60 KJ	Energia: 704,38 Kcal / 2 944,31 KJ	Energia: 601,06 Kcal / 2 512,43 KJ	Energia: 452,29 Kcal / 1 890,57 KJ	Energia: 699,73 Kcal / 2 924,87 KJ
	Fehérje 43,82 g Zsír 28,49 g T.Zsír 7,96 g	Fehérje 24,15 g Zsír 18,68 g T.Zsír 2,49 g	Fehérje 22,03 g Zsír 26,28 g T.Zsír 10,07 g	Fehérje 30,80 g Zsír 12,29 g T.Zsír 5,40 g	Fehérje 20,42 g Zsír 36,73 g T.Zsír 8,06 g
	Szénhidrát 117,26 g Cukor 0,00 g Só 3,27 g	Szénhidrát 109,20 g Cukor 10,33 g Só 1,63 g	Szénhidrát 68,92 g Cukor 11,55 g Só 5,27 g	Szénhidrát 76,97 g Cukor 0,34 g Só 5,54 g	Szénhidrát 86,95 g Cukor 1,75 g Só 3,25 g
Uzsonna	Kenőmájas(6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paprika	Fahéjas csiga[1,3,7,(15)]	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Sajtos párizsi[7, (1,6)], Paprika	Margarinos Félbarna kenyér [1], Halász Botond Sonka(1,6,7), Paprika	Fánk[1,3,7]
	1,(6),(7),(10)	1,3,7,(15)	1,7,(6)	1,(6),(7)	1,3,7
	Energia: 185,32 Kcal / 774,64 KJ	Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ	Energia: 179,99 Kcal / 752,36 KJ	Energia: 164,89 Kcal / 689,24 KJ	Energia: 392,34 Kcal / 1 639,98 KJ
	Fehérje 7,40 g Zsír 5,04 g T.Zsír 1,80 g	Fehérje 3,80 g Zsír 12,30 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 7,20 g Zsír 4,45 g T.Zsír 1,20 g	Fehérje 8,74 g Zsír 2,37 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 4,40 g Zsír 23,60 g T.Zsír 0,00 g
	Szénhidrát 26,76 g Cukor 0,00 g Só 1,01 g	Szénhidrát 30,90 g Cukor 0,00 g Só 0,30 g	Szénhidrát 26,96 g Cukor 0,00 g Só 1,10 g	Szénhidrát 26,81 g Cukor 0,00 g Só 1,45 g	Szénhidrát 37,66 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g

Szalontai Zsolt
élelmezésvezető

Bablinszki László
főszakács