

Iskolák

Heti étlap

2026. február 16 – február 20.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó[7,(1)], Kuglóf [1,3,7]	Citromos tea , Sonka krémes [7,(1,6)], Félbarna kenyér [1]	Karamell [7], Sajtos Pogácsa, [1,7,(6,12)]	Gyümölcs tea, Sült húskrémes (7), Teljes kiörlésű kenyér [1], Paradicsom	Gyümölcs tea, Körözöttes [7], Teljes kiörlésű kenyér [1]
	1, 3, 7	1, 7, (6)	1, 7, (6), (12)	1, (7)	1, 7
	Energia: 246,38 Kcal / 1 029,87 KJ	Energia: 292,96 Kcal / 1 224,57 KJ	Energia: 285,42 Kcal / 1 193,06 KJ	Energia: 356,40 Kcal / 1 489,75 KJ	Energia: 247,65 Kcal / 1 035,18 KJ
	Fehérje 5,18 g Zsír 5,38 g T.Zsír 1,88 g	Fehérje 6,93 g Zsír 9,15 g T.Zsír 4,10 g	Fehérje 3,74 g Zsír 16,67 g T.Zsír 6,10 g	Fehérje 8,51 g Zsír 15,51 g T.Zsír 4,11 g	Fehérje 9,71 g Zsír 3,43 g T.Zsír 1,55 g
	Szénhidrát 42,99 g Cukor 14,99 g Só 0,02 g	Szénhidrát 44,99 g Cukor 18,00 g Só 0,96 g	Szénhidrát 29,79 g Cukor 11,99 g Só 1,01 g	Szénhidrát 43,27 g Cukor 15,03 g Só 1,77 g	Szénhidrát 42,93 g Cukor 15,03 g Só 1,26 g
Ebéd	Gulyásleves [1,9,(12)], Félbarna kenyér [1], Tejberizs [7], Kakaószórat (1), Gyümölcs	Tojásleves [1,3], Burgonya főzelék [1,7], Sertés pörkölt [1,(12)], Nápolyi[1,(3,5,6,7,8)]	Lebbencsleves[1,9,(12)], Mustáros csirkeragu [1,7,10,(12)], Szarvacska tészta[1]	Kertészleves [1,9], Lencsefőzelék [1,7,10, (5,8,11,12)], Sült virsli (1,6,7,10), Túró rúdi[7, (1,5)]	Gyümölcsleves [1,7, (6,12)], Paradicsomos pennés tészta[1,7,(12)]
	1, 7, 9, (12)	1, 3, 7, (5), (6), (8), (12)	1, 7, 9, 10, (12)	1, 7, 9, 10, (5), (6), (8), (11), (12)	1, 7, (6), (12)
	Energia: 704,87 Kcal / 2 946,36 KJ	Energia: 777,23 Kcal / 3 248,82 KJ	Energia: 568,62 Kcal / 2 376,83 KJ	Energia: 431,00 Kcal / 1 801,58 KJ	Energia: 654,66 Kcal / 2 736,48 KJ
	Fehérje 21,47 g Zsír 15,80 g T.Zsír 3,66 g	Fehérje 29,03 g Zsír 38,73 g T.Zsír 7,65 g	Fehérje 33,22 g Zsír 10,90 g T.Zsír 4,23 g	Fehérje 18,15 g Zsír 25,38 g T.Zsír 12,23 g	Fehérje 23,31 g Zsír 13,40 g T.Zsír 7,84 g
	Szénhidrát 117,67 g Cukor 23,32 g Só 2,38 g	Szénhidrát 76,88 g Cukor 11,43 g Só 3,34 g	Szénhidrát 105,69 g Cukor 0,20 g Só 6,60 g	Szénhidrát 31,95 g Cukor 5,42 g Só 4,08 g	Szénhidrát 109,49 g Cukor 9,99 g Só 0,70 g
Uzsonna	Margarinos Teljes kiörlésű kenyér [1], Trappista sajt [7], Kígyóuborka	Vajkrémes[7], Teljes kiörlésű kenyér [1], Soproni felvágott(1,6,7), Paradicsom	Vajkrémes[7], Császárszemle[1,7], Toast sonka (1,6,7), Paprika	Kifli[1,7], Gyümölcs joghurt[7,(1)]	Kakaós csiga[1,3,7, (8,15)]
	1, 7	1, 7, (6)	1, 7, (6)	1, 7	1, 3, 7, (8), (15)
	Energia: 208,79 Kcal / 872,74 KJ	Energia: 241,32 Kcal / 1 008,72 KJ	Energia: 188,51 Kcal / 787,97 KJ	Energia: 203,22 Kcal / 849,46 KJ	Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ
	Fehérje 10,34 g Zsír 6,35 g T.Zsír 3,67 g	Fehérje 7,79 g Zsír 10,90 g T.Zsír 4,33 g	Fehérje 7,67 g Zsír 5,63 g T.Zsír 2,39 g	Fehérje 6,86 g Zsír 3,21 g T.Zsír 3,13 g	Fehérje 3,80 g Zsír 0,00 g T.Zsír 0,00 g
	Szénhidrát 26,66 g Cukor 0,00 g Só 1,00 g	Szénhidrát 27,06 g Cukor 0,00 g Só 0,75 g	Szénhidrát 26,58 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g	Szénhidrát 36,28 g Cukor 22,45 g Só 0,49 g	Szénhidrát 30,90 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács