

# Iskolák

## Heti étlap

2026. február 23 – február 27.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
<b>Tízórai</b>	Forralt tej [7], Méz, Margarinos Zsemle[1]			Gyümölcs tea, Vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Halász Botond Sonka(1,6,7)			Karamell [7], Fonott kalács[1,3,7]			Gyümölcs tea, Tonhalkrémes[4,7,10, (1,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom			Citromos tea, Vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Toast sonka (1,6,7), Jégcsapretek		
	1, 7			1, 7, (6)			1, 3, 7			1, 4, 7, 10, (12)			1, 7, (6)		
	Energia: 211,19 Kcal / 882,77 KJ			Energia: 264,38 Kcal / 1 105,11 KJ			Energia: 200,45 Kcal / 837,88 KJ			Energia: 288,27 Kcal / 1 204,97 KJ			Energia: 273,77 Kcal / 1 144,36 KJ		
	Fehérje 5,44 g	Zsír 0,66 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 8,45 g	Zsír 6,50 g	T.Zsír 2,03 g	Fehérje 5,36 g	Zsír 1,45 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 7,66 g	Zsír 8,96 g	T.Zsír 3,57 g	Fehérje 8,14 g	Zsír 6,00 g	T.Zsír 2,49 g
Szénhidrát 45,64 g	Cukor 16,20 g	Só 0,50 g	Szénhidrát 41,33 g	Cukor 15,03 g	Só 1,25 g	Szénhidrát 40,48 g	Cukor 11,99 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 42,68 g	Cukor 15,03 g	Só 1,04 g	Szénhidrát 45,43 g	Cukor 18,00 g	Só 0,79 g	
<b>Ebéd</b>	Darált husos leves[9], Túrós gombóc[1,3,7], Tejföl[7], Gyümölcs			Paradicsom leves[1,9, (12)], Tarhonyás hús (12), V.v sav. édesítővel(12)			Csontleves[9,(1)], Csiga tészta[1,3], Kelkáposzta főzelék [1], Vagdalt /sertés/[1,3], Nápolyi [1,(3,5,6,7,8)]			Citromos almaleves [1,7, (6,12)], Makaróni tészta, Bolognai ragu(1,12), Trappista sajt[7]			Karfiolekrémleves [1,7], Levesgyöngy[1,3,(6,7)], Rakott burgonya[1,3,7, (6,10)], Kovászos uborka (1,12)		
	1, 3, 7, 9			1, 9, (12)			1, 3, 9, (5), (6), (7), (8)			1, 7, (6), (12)			1, 3, 7, (6), (10), (12)		
	Energia: 522,03 Kcal / 2 182,09 KJ			Energia: 677,57 Kcal / 2 832,24 KJ			Energia: 648,25 Kcal / 2 709,69 KJ			Energia: 754,62 Kcal / 3 154,31 KJ			Energia: 630,49 Kcal / 2 635,45 KJ		
	Fehérje 14,15 g	Zsír 22,00 g	T.Zsír 4,29 g	Fehérje 21,51 g	Zsír 17,66 g	T.Zsír 0,71 g	Fehérje 24,55 g	Zsír 30,71 g	T.Zsír 6,99 g	Fehérje 27,40 g	Zsír 21,53 g	T.Zsír 4,81 g	Fehérje 27,20 g	Zsír 31,24 g	T.Zsír 12,58 g
Szénhidrát 62,30 g	Cukor 19,98 g	Só 4,74 g	Szénhidrát 105,96 g	Cukor 5,68 g	Só 2,07 g	Szénhidrát 67,09 g	Cukor 10,75 g	Só 4,55 g	Szénhidrát 112,68 g	Cukor 10,89 g	Só 2,60 g	Szénhidrát 59,05 g	Cukor 0,00 g	Só 3,49 g	
<b>Uzsonna</b>	Kolbászkrémes [7,(1,6)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom			Füstölt sajtkrémes[7,(1)], Félbarna kenyér [1], Paprika			Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kaiser Cigánysonka(1,6,7), Kígyóuborka			Vajkrémes[7], Császárzsemle[1,7], Sajtós párizsi [7,(1,6)]			Croissan[1,3,7,(15)]		
	1, 7, (6)			1, 7			1, (6), (7)			1, 7, (6)			1, 3, 7, (15)		
	Energia: 266,44 Kcal / 1 113,72 KJ			Energia: 243,77 Kcal / 1 018,96 KJ			Energia: 160,42 Kcal / 670,56 KJ			Energia: 202,19 Kcal / 845,15 KJ			Energia: 226,56 Kcal / 947,02 KJ		
	Fehérje 8,00 g	Zsír 13,54 g	T.Zsír 6,73 g	Fehérje 8,76 g	Zsír 10,92 g	T.Zsír 6,28 g	Fehérje 9,24 g	Zsír 1,01 g	T.Zsír 0,21 g	Fehérje 6,75 g	Zsír 7,99 g	T.Zsír 3,03 g	Fehérje 2,25 g	Zsír 15,80 g	T.Zsír 0,00 g
Szénhidrát 27,23 g	Cukor 0,00 g	Só 1,27 g	Szénhidrát 27,32 g	Cukor 0,00 g	Só 1,27 g	Szénhidrát 27,74 g	Cukor 0,00 g	Só 1,22 g	Szénhidrát 25,64 g	Cukor 0,00 g	Só 0,35 g	Szénhidrát 16,90 g	Cukor 0,00 g	Só 0,20 g	

Szalontai Zsolt  
élelmészvezető

Bablinszki László  
főszakács