

# Iskolák

Heti étlap  
2026. március 02 – március 06.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Vaníliás tej [7], Kakaós csiga[1,3,7,(8,15)]	Gyümölcs tea, Körözöttes [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Tejeskávé [7,(1)], Kuglóf [1,3,7]	Gyümölcsös joghurt[7,(1)], Kifli[1,7]	Gyümölcs tea, Tojáskrém [3,7,10,(1,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóuborka
	1, 3, 7, (8), (15)	1, 7	1, 3, 7	1, 7	1, 3, 7, 10, (12)
	Energia: 302,41 Kcal / 1 264,07 KJ	Energia: 247,65 Kcal / 1 035,18 KJ	Energia: 241,01 Kcal / 1 007,42 KJ	Energia: 203,22 Kcal / 849,46 KJ	Energia: 281,67 Kcal / 1 177,38 KJ
	Fehérje 4,46 g Zsír 0,30 g T.Zsír 1,63 g Szénhidrát 40,83 g Cukor 8,99 g Só 0,02 g	Fehérje 9,71 g Zsír 3,43 g T.Zsír 1,55 g Szénhidrát 42,93 g Cukor 15,03 g Só 1,26 g	Fehérje 4,83 g Zsír 4,95 g T.Zsír 1,63 g Szénhidrát 42,98 g Cukor 14,99 g Só 0,02 g	Fehérje 6,86 g Zsír 3,21 g T.Zsír 3,13 g Szénhidrát 36,28 g Cukor 22,45 g Só 0,49 g	Fehérje 6,95 g Zsír 8,10 g T.Zsír 2,81 g Szénhidrát 43,25 g Cukor 15,03 g Só 1,88 g
<b>Ebéd</b>	Legényfogó leves [1], Prézlis tészta [1], Sárgabaracklekvár(12), Porcukor, Gyümölcs	Gyümölcsleves [1,7, (6,12)], Rakott karfiol[1,7]	SajtkréMLEVES[1,7], Levesgyöngy[1,3,(6,7)], Szarvacskatészta[1], Csirke paprikás[1,7,(12)], Csemege uborka édesítővel[10,(12)]	Tavaszi zöldségleves [1,9], Chilibab húsmentes[1,7,(12)], Félbarna kenyér [1], Trappista sajt[7]	Tojásleves [1,3], Burgonyapüré[7, (1,3,6,9,10)], Rántott csirkemell [1,3]
	1, (12)	1, 7, (6), (12)	1, 3, 7, 10, (6), (12)	1, 7, 9, (12)	1, 3, 7, (6), (9), (10)
	Energia: 1 066,40 Kcal / 4 457,55 KJ	Energia: 628,26 Kcal / 2 626,13 KJ	Energia: 675,64 Kcal / 2 824,18 KJ	Energia: 708,55 Kcal / 2 961,74 KJ	Energia: 410,24 Kcal / 1 714,80 KJ
	Fehérje 28,31 g Zsír 23,73 g T.Zsír 5,83 g Szénhidrát 176,72 g Cukor 39,33 g Só 2,50 g	Fehérje 23,06 g Zsír 22,78 g T.Zsír 4,62 g Szénhidrát 81,98 g Cukor 9,99 g Só 5,29 g	Fehérje 38,81 g Zsír 29,19 g T.Zsír 15,60 g Szénhidrát 86,51 g Cukor 0,34 g Só 5,13 g	Fehérje 41,91 g Zsír 16,58 g T.Zsír 9,68 g Szénhidrát 96,93 g Cukor 0,00 g Só 3,30 g	Fehérje 25,40 g Zsír 10,76 g T.Zsír 5,36 g Szénhidrát 31,65 g Cukor 0,41 g Só 3,02 g
<b>Uzsonna</b>	Füstölt sajtkrém [7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom	Margarinos Félbarna kenyér [1], Krásno Fűdői Füstölt Sonka, Kígyóuborka	Kifli[1,7], Szalámis Kockasajt, [6,7,(1)]	Vajkrém [7], Hosszú Zsemle[1], Zala felvágott, Paradicsom	Fahéjas csiga[1,3,7,(15)]
	1, 7	1	1, 6, 7	1, 7	1, 3, 7, (15)
	Energia: 246,91 Kcal / 1 032,08 KJ	Energia: 133,97 Kcal / 559,99 KJ	Energia: 180,46 Kcal / 754,32 KJ	Energia: 220,76 Kcal / 922,78 KJ	Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ
	Fehérje 8,42 g Zsír 11,10 g T.Zsír 6,39 g Szénhidrát 27,37 g Cukor 0,00 g Só 1,07 g	Fehérje 5,38 g Zsír 0,61 g T.Zsír 0,03 g Szénhidrát 26,59 g Cukor 0,00 g Só 1,46 g	Fehérje 7,48 g Zsír 5,31 g T.Zsír 2,97 g Szénhidrát 25,48 g Cukor 0,00 g Só 0,56 g	Fehérje 8,95 g Zsír 6,74 g T.Zsír 2,95 g Szénhidrát 33,10 g Cukor 0,00 g Só 1,11 g	Fehérje 3,80 g Zsír 12,30 g T.Zsír 0,00 g Szénhidrát 30,90 g Cukor 0,00 g Só 0,30 g

Szalontai Zsolt  
élelmészvezető

Bablinszki László  
főszakács