

Heti étlap 2026. március 09 – március 13.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Vaníliás tej [7], Túrós batyu[1,6,7,(3)]	Gyümölcs tea, Vajkrémes[7],Félbarna kenyér [1], Toast sonka(1,6,7)	Kakaó[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]	Citromos tea, Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Toast sonka (1,6,7), Paradicsom	Gyümölcs tea, Vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paprika
	1, 6, 7, (3)	1, 7, (6)	1, 3, 7	1, (6), (7)	1, 7
	Energia: 237,59 Kcal / 993,13 Kj	Energia: 256,52 Kcal / 1 072,25 Kj	Energia: 218,75 Kcal / 914,38 Kj	Energia: 237,33 Kcal / 992,04 Kj	Energia: 274,70 Kcal / 1 148,25 Kj
	Fehérje 5,38 g Zsír 11,10 g T.Zsír 4,92 g	Fehérje 8,19 g Zsír 5,76 g T.Zsír 2,39 g	Fehérje 5,73 g Zsír 1,88 g T.Zsír 1,88 g	Fehérje 7,85 g Zsír 2,03 g T.Zsír 0,57 g	Fehérje 5,34 g Zsír 8,76 g T.Zsír 3,97 g
	Szénhidrát 28,78 g Cukor 14,49 g Só 0,41 g	Szénhidrát 42,12 g Cukor 15,03 g Só 0,96 g	Szénhidrát 43,69 g Cukor 14,99 g Só 0,02 g	Szénhidrát 45,59 g Cukor 18,00 g Só 0,76 g	Szénhidrát 42,07 g Cukor 15,03 g Só 0,75 g
Ebéd	Palócleves[1,7], Félbarna kenyér [1] Szilvalekváros gombóc [1,3,7],	Csontleves[9,(1)], Csiga tészta [1,3] Rakott zöldbab[1,7],	Gyümölcsleves [1,7, (6,12)], Párolt rizsköret , Tejszínes kukoricás csirkeragu[1,7]	Zöldborsóleves [1,9], Makaróni tészta, Bolognai ragu(1,12), Trappista sajt [7]	Gulyásleves [1,9,(12)], Tejberizs [7], Kakaószórat (1), Félbarna kenyér [1]
	1, 3, 7	1, 3, 7, 9	1, 7, (6), (12)	1, 7, 9, (12)	1, 7, 9, (12)
	Energia: 944,13 Kcal / 3 946,46 Kj	Energia: 510,32 Kcal / 2 133,14 Kj	Energia: 685,18 Kcal / 2 864,05 Kj	Energia: 724,88 Kcal / 3 030,00 Kj	Energia: 670,08 Kcal / 2 800,93 Kj
	Fehérje 26,28 g Zsír 20,37 g T.Zsír 4,99 g	Fehérje 22,28 g Zsír 24,52 g T.Zsír 6,22 g	Fehérje 28,59 g Zsír 9,25 g T.Zsír 5,17 g	Fehérje 33,47 g Zsír 22,64 g T.Zsír 5,73 g	Fehérje 21,07 g Zsír 15,40 g T.Zsír 3,66 g
	Szénhidrát 155,49 g Cukor 19,98 g Só 6,73 g	Szénhidrát 48,87 g Cukor 0,00 g Só 2,69 g	Szénhidrát 121,24 g Cukor 9,99 g Só 1,47 g	Szénhidrát 95,32 g Cukor 3,40 g Só 4,08 g	Szénhidrát 110,67 g Cukor 23,32 g Só 2,37 g
Uzsonna	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Diákcsemege (1,6,7), Paprika	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Halász Botond Sonka(1,6,7), Paradicsom	Vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Halász sertéspárizsi(1,6,7,10), Kígyóborka	Dejós Búrkifli [1,3,7,8,(5)]	Vajas pogácsa[1,3,7]
	1, (6), (7)	1, (6), (7)	1, 7, (6), (10)	1, 3, 7, 8, (5)	1, 3, 7
	Energia: 180,22 Kcal / 753,32 Kj	Energia: 168,03 Kcal / 702,37 Kj	Energia: 217,33 Kcal / 908,44 Kj	Energia: 220,10 Kcal / 920,02 Kj	Energia: 173,50 Kcal / 725,23 Kj
	Fehérje 6,59 g Zsír 4,87 g T.Zsír 1,67 g	Fehérje 8,40 g Zsír 2,55 g T.Zsír 0,11 g	Fehérje 7,41 g Zsír 8,50 g T.Zsír 3,15 g	Fehérje 3,65 g Zsír 12,00 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 3,30 g Zsír 7,00 g T.Zsír 4,65 g
	Szénhidrát 26,63 g Cukor 0,00 g Só 0,75 g	Szénhidrát 26,86 g Cukor 0,00 g Só 1,25 g	Szénhidrát 26,90 g Cukor 0,00 g Só 0,98 g	Szénhidrát 22,60 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g	Szénhidrát 23,00 g Cukor 0,45 g Só 1,25 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács