

# Iskolák

Heti étlap  
2026. március 23 – március 27.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Forralt tej [7], Dejós Búrkifli, [1,3,7,8,(5)]	Gyümölcs tea, Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Halász sertéspárizsi(1,6,7,10)	Karamell [7], Briós[1,3,7]	Kifli[1,7], Gyümölcs joghurt[7,(1)]	Gyümölcs tea, Körözöttes [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldhagyma
	1, 3, 7, 8, (5)	1, (6), (7), (10)	1, 3, 7	1, 7	1, 7
	Energia: 229,19 Kcal / 958,01 KJ	Energia: 239,89 Kcal / 1 002,74 KJ	Energia: 237,27 Kcal / 991,79 KJ	Energia: 203,22 Kcal / 849,46 KJ	Energia: 253,79 Kcal / 1 060,84 KJ
	Fehérje 4,31 g Zsír 12,30 g T.Zsír 1,63 g	Fehérje 6,96 g Zsír 4,49 g T.Zsír 1,22 g	Fehérje 5,91 g Zsír 4,15 g T.Zsír 2,80 g	Fehérje 6,86 g Zsír 3,21 g T.Zsír 3,13 g	Fehérje 10,08 g Zsír 3,48 g T.Zsír 1,55 g
	Szénhidrát 23,54 g Cukor 0,00 g Só 0,02 g	Szénhidrát 41,43 g Cukor 15,03 g Só 0,97 g	Szénhidrát 45,23 g Cukor 17,05 g Só 0,30 g	Szénhidrát 36,28 g Cukor 22,45 g Só 0,49 g	Szénhidrát 43,98 g Cukor 15,03 g Só 1,26 g
<b>Ebéd</b>	Nyírségi gombóclevés [1,3,7,9],  Félbarna kenyér [1], Fánk[1,3,7]	Lebbencsleves[1,9,(12)],  Párolt rizsköret , Sertéssült[1,(12)], Sajtmártás [1,7]	Eperkrémleves[7, (1,6,12)],  Orsó tészta[1], Csirke pörkölt [1,(12)], Csemege uborka édesítővel[10,(12)]	Csontleves[9,(1)], Csiga tészta[1,3],  Paradicsom mártás [1, (12)], Húsgombóc[3], Főtt burgonya	Babgulyás [1,9], Félbarna kenyér [1],  Tejbedara [1,7], Fahéjas szórat
	1, 3, 7, 9	1, 7, 9, (12)	1, 7, 10, (6), (12)	1, 3, 9, (12)	1, 7, 9
	Energia: 694,03 Kcal / 2 901,05 KJ	Energia: 641,87 Kcal / 2 683,02 KJ	Energia: 416,64 Kcal / 1 741,56 KJ	Energia: 613,43 Kcal / 2 564,14 KJ	Energia: 724,57 Kcal / 3 028,70 KJ
	Fehérje 18,47 g Zsír 38,75 g T.Zsír 1,76 g	Fehérje 36,20 g Zsír 17,78 g T.Zsír 9,83 g	Fehérje 28,63 g Zsír 8,83 g T.Zsír 3,28 g	Fehérje 22,84 g Zsír 17,05 g T.Zsír 1,11 g	Fehérje 27,06 g Zsír 15,87 g T.Zsír 4,40 g
	Szénhidrát 64,42 g Cukor 0,00 g Só 1,78 g	Szénhidrát 107,42 g Cukor 0,20 g Só 6,67 g	Szénhidrát 89,61 g Cukor 10,33 g Só 4,88 g	Szénhidrát 90,21 g Cukor 19,98 g Só 5,49 g	Szénhidrát 116,67 g Cukor 36,96 g Só 1,26 g
<b>Uzsonna</b>	Kolbászkrémes [7,(1,6)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóuborka	Vajkrémes[7] Félbarna kenyér [1], Trappista sajt [7], Paradicsom	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Halász Botond Sonka(1,6,7), Jégcsapretek	Vajkrémes[7] Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zala felvágott, Paprika	Lekváros bukta[1,3,7]
	1, 7, (6)	1, 7	1, (6), (7)	1, 7	1, 3, 7
	Energia: 264,41 Kcal / 1 105,23 KJ	Energia: 284,03 Kcal / 1 187,25 KJ	Energia: 166,56 Kcal / 696,22 KJ	Energia: 207,30 Kcal / 866,51 KJ	Energia: 152,50 Kcal / 637,45 KJ
	Fehérje 8,00 g Zsír 13,52 g T.Zsír 6,72 g	Fehérje 11,14 g Zsír 14,16 g T.Zsír 7,45 g	Fehérje 8,44 g Zsír 2,53 g T.Zsír 0,10 g	Fehérje 8,19 g Zsír 6,86 g T.Zsír 2,91 g	Fehérje 2,65 g Zsír 2,50 g T.Zsír 1,25 g
	Szénhidrát 26,77 g Cukor 0,00 g Só 1,28 g	Szénhidrát 27,67 g Cukor 0,00 g Só 1,19 g	Szénhidrát 26,50 g Cukor 0,00 g Só 1,28 g	Szénhidrát 27,30 g Cukor 0,00 g Só 1,17 g	Szénhidrát 28,50 g Cukor 10,50 g Só 0,25 g

Szalontai Zsolt  
élelmezésvezető

Bablinszki László  
főszakács