

Iskolák

Heti étlap

2026. március 30 – április 03.

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|----------------|---|--|--|---|--|
| Tízórai | Kakaó[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7] | Gyümölcs tea, Sajtkrém[7] Teljes kiőrlésű kenyér [1], | Vaníliás tej [7], Fahéjas csiga[1,3,7,(15)] | Citromos tea , Húskrém (7) Félbarna kenyér [1], Paprika | Gyümölcs tea, Vajkrém[7] Zsemle[1], Paradicsom |
| | 1, 3, 7 | 1, 7 | 1, 3, 7, (15) | 1, (7) | 1, 7 |
| | Energia: 218,75 Kcal / 914,38 KJ | Energia: 270,48 Kcal / 1 130,61 KJ | Energia: 302,41 Kcal / 1 264,07 KJ | Energia: 298,19 Kcal / 1 246,43 KJ | Energia: 279,76 Kcal / 1 169,40 KJ |
| | Fehérje 5,73 g Zsír 1,88 g T.Zsír 1,88 g Szénhidrát 43,69 g Cukor 14,99 g Só 0,02 g | Fehérje 5,70 g Zsír 8,40 g T.Zsír 4,68 g Szénhidrát 41,47 g Cukor 15,03 g Só 0,87 g | Fehérje 4,46 g Zsír 12,60 g T.Zsír 1,63 g Szénhidrát 40,83 g Cukor 8,99 g Só 0,32 g | Fehérje 7,80 g Zsír 9,15 g T.Zsír 2,00 g Szénhidrát 45,03 g Cukor 18,00 g Só 1,22 g | Fehérje 5,40 g Zsír 8,39 g T.Zsír 3,88 g Szénhidrát 44,77 g Cukor 15,03 g Só 0,48 g |
| Ebéd | Bakonyi betyárleves [1,7,9], Fodros kocka [1], Tejfölös túró[7], Gyümölcs | Tojásleves [1,3], Lencsefőzelék [1,7,10, (5,8,11,12)], Sült virsli (1,6,7,10), Túrós rudi[7, (1,5)] | Csontleves[9,(1)], Eperlevél levesbetét[1] Szarvacskás tészta[1], Mézes-mustáros csirkeragu[1,7,10,(12)], | Erdei gyümölcsleves [7, (1,6,12)], Rizi-bizi, Rántott sertésszelet[1,3], Kovászos uborka(1,12) | Hamisgulyás [9,(12)], Mákos guba [1,7,8, (5,6,12)], Gyümölcs |
| | 1, 7, 9 | 1, 3, 7, 10, (5), (6), (8), (11), (12) | 1, 7, 9, 10, (12) | 1, 3, 7, (6), (12) | 1, 7, 8, 9, (5), (6), (12) |
| | Energia: 775,37 Kcal / 3 241,05 KJ | Energia: 465,31 Kcal / 1 945,00 KJ | Energia: 565,14 Kcal / 2 362,29 KJ | Energia: 696,31 Kcal / 2 910,58 KJ | Energia: 588,95 Kcal / 2 461,81 KJ |
| | Fehérje 33,13 g Zsír 30,90 g T.Zsír 9,22 g Szénhidrát 81,20 g Cukor 0,00 g Só 2,45 g | Fehérje 20,85 g Zsír 29,03 g T.Zsír 13,47 g Szénhidrát 29,91 g Cukor 5,42 g Só 3,16 g | Fehérje 29,36 g Zsír 8,52 g T.Zsír 2,87 g Szénhidrát 91,93 g Cukor 5,67 g Só 4,91 g | Fehérje 28,29 g Zsír 14,06 g T.Zsír 6,93 g Szénhidrát 134,96 g Cukor 14,99 g Só 4,37 g | Fehérje 14,30 g Zsír 7,91 g T.Zsír 3,56 g Szénhidrát 113,42 g Cukor 30,14 g Só 1,18 g |
| Uzsonna | Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Diákcsemege (1,6,7), Kígyóuborka | Margarinos Félbarna kenyér [1], Halász sertéspárizsi(1,6,7,10), Paprika | Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Toast sonka (1,6,7), Jégcsapretek | Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kaiser Cigánysonka(1,6,7) | Sajtós[1,7, (6,12)] Pogácsa, |
| | 1, (6), (7) | 1, (6), (7), (10) | 1, (6), (7) | 1, (6), (7) | 1, 7, (6), (12) |
| | Energia: 178,65 Kcal / 746,76 KJ | Energia: 178,31 Kcal / 745,34 KJ | Energia: 161,38 Kcal / 674,57 KJ | Energia: 158,07 Kcal / 660,73 KJ | Energia: 228,15 Kcal / 953,67 KJ |
| | Fehérje 6,55 g Zsír 4,83 g T.Zsír 1,67 g Szénhidrát 26,37 g Cukor 0,00 g Só 0,76 g | Fehérje 7,50 g Zsír 4,35 g T.Zsír 1,12 g Szénhidrát 27,11 g Cukor 0,00 g Só 1,17 g | Fehérje 7,88 g Zsír 1,99 g T.Zsír 0,56 g Szénhidrát 27,14 g Cukor 0,00 g Só 0,79 g | Fehérje 9,04 g Zsír 0,99 g T.Zsír 0,21 g Szénhidrát 27,40 g Cukor 0,00 g Só 1,21 g | Fehérje 3,08 g Zsír 16,37 g T.Zsír 4,47 g Szénhidrát 16,86 g Cukor 0,00 g Só 0,99 g |

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács