

## Heti étlap 2026. március 23 – március 27.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
<b>Tízórai</b>	Forralt tej [7], Gabonagolyó csokis [5,6,7,8,(1)]	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: 20,31 Kcal / 84,90 KJ			Energia: 239,89 Kcal / 1 002,74 KJ		Energia: 237,27 Kcal / 991,79 KJ			Energia: 203,22 Kcal / 849,46 KJ			Energia: 239,41 Kcal / 1 000,73 KJ			
	Fehérje 8,97 g	Zsír 8,73 g	T.Zsír 6,99 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 8,46 g	Zsír 2,78 g	T.Zsír 1,17 g
	Szénhidrát 1,42 g	Cukor 0,00 g	Só 0,75 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 43,59 g	Cukor 15,03 g	Só 0,76 g
<b>Ebéd</b>	Nyírségi gombóclevés [1,3,7,9],  Félbarna kenyér [1], Fánk[1,3,7]	Lebbencslevés[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: 632,48 Kcal / 2 643,77 KJ			Energia: 566,81 Kcal / 2 369,27 KJ		Energia: 375,06 Kcal / 1 567,75 KJ			Energia: 532,31 Kcal / 2 225,06 KJ			Energia: 619,56 Kcal / 2 589,76 KJ			
	Fehérje 14,85 g	Zsír 33,95 g	T.Zsír 1,75 g	Fehérje 30,34 g	Zsír 14,73 g	T.Zsír 8,33 g	Fehérje 23,40 g	Zsír 7,87 g	T.Zsír 3,22 g	Fehérje 19,03 g	Zsír 14,63 g	T.Zsír 1,41 g	Fehérje 22,24 g	Zsír 13,24 g	T.Zsír 3,97 g
	Szénhidrát 63,55 g	Cukor 0,00 g	Só 1,71 g	Szénhidrát 97,93 g	Cukor 0,20 g	Só 2,90 g	Szénhidrát 78,05 g	Cukor 8,26 g	Só 3,44 g	Szénhidrát 79,64 g	Cukor 19,98 g	Só 3,49 g	Szénhidrát 101,33 g	Cukor 32,97 g	Só 1,24 g
<b>Uzsonna</b>	Kolbászkrém [7,(1,6)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóuborka	Vajkrém [7] Félbarna kenyér [1], Trappista sajt [7], Paradicsom	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Halász Botond Sonka(1,6,7), Jégcsapretek	Vajkrém [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: 218,30 Kcal / 912,49 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 6,68 g	Zsír 9,05 g	T.Zsír 4,56 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 26,66 g	Cukor 0,00 g	Só 1,05 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