

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: 217,19 Kcal / 907,85 KJ	Energia: 270,48 Kcal / 1 130,61 KJ	Energia: 302,41 Kcal / 1 264,07 KJ	Energia: 297,55 Kcal / 1 243,76 KJ	Energia: 279,76 Kcal / 1 169,40 KJ
	Fehérje 5,64 g Zsír 1,78 g T.Zsír 1,82 g Szénhidrát 43,63 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 45,01 g Cukor 17,99 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: 622,10 Kcal / 2 600,38 KJ	Energia: 411,23 Kcal / 1 718,94 KJ	Energia: 453,32 Kcal / 1 894,88 KJ	Energia: 634,02 Kcal / 2 650,20 KJ	Energia: 516,44 Kcal / 2 158,72 KJ
	Fehérje 25,80 g Zsír 24,70 g T.Zsír 7,45 g Szénhidrát 66,69 g Cukor 0,00 g Só 3,18 g	Fehérje 17,53 g Zsír 25,34 g T.Zsír 12,61 g Szénhidrát 28,10 g Cukor 4,22 g Só 2,06 g	Fehérje 22,54 g Zsír 6,97 g T.Zsír 2,52 g Szénhidrát 74,44 g Cukor 4,05 g Só 3,38 g	Fehérje 25,49 g Zsír 13,01 g T.Zsír 6,61 g Szénhidrát 122,21 g Cukor 14,99 g Só 2,68 g	Fehérje 11,97 g Zsír 7,67 g T.Zsír 3,14 g Szénhidrát 98,31 g Cukor 30,14 g Só 1,17 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)	Sajtos[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
élelmiszevezető

Bablinszki László
főszakács