

Iskolák

Heti étlap

2026. április 13 – április 17.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
Tízórai	Vaníliás tej [7], Kakaós csiga[1,3,7,(8,15)]	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóuborka	Karamell [7], Kuglóf [1,3,7]	Citromos tea, Házi csirkemájaskrémes (7), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóuborka	Gyümölcs tea, Körözöttes [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Jégcsapretek										
	1, 3, 7, (8), (15)	1, 7	1, 3, 7	1, (7)	1, 7										
	Energia: 302,41 Kcal / 1 264,07 KJ			Energia: 268,46 Kcal / 1 122,16 KJ		Energia: 228,08 Kcal / 953,37 KJ		Energia: 332,80 Kcal / 1 391,10 KJ		Energia: 250,56 Kcal / 1 047,34 KJ					
	Fehérje 4,46 g	Zsír 0,30 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 5,30 g	Zsír 8,12 g	T.Zsír 0,10 g	Fehérje 4,81 g	Zsír 4,95 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 9,02 g	Zsír 11,48 g	T.Zsír 4,39 g	Fehérje 9,95 g	Zsír 3,45 g	T.Zsír 1,55 g
	Szénhidrát 40,83 g	Cukor 8,99 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 42,45 g	Cukor 15,03 g	Só 0,76 g	Szénhidrát 39,78 g	Cukor 11,99 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 46,14 g	Cukor 18,00 g	Só 1,09 g	Szénhidrát 43,37 g	Cukor 15,03 g	Só 1,29 g
Ebéd	Sertésraguleves [1,7,9], Szilvalekváros gombóc [1,3,7], Gyümölcs	Gyümölcsleves [1,7, (6,12)], Rakott burgonya [3,7,(1,6,10)], V.v sav. édesítővel(12)	BrokkolikréMLEVES [1,7], Levesgyöngy[1,3,(6,7)], Párolt bulgur[1,9], Sertéssült[1,(12)], Csemege uborka édesítővel[10,(12)]	Csontleves[9,(1)], Csigatészta[1,3], Zöldbabfőzelék [1,7], Rántott pulyka nuggets [1,6], Erdeigyümölcsös keksz[1,(5,6,7,8,11)]	Burgonyagombóc leves [1,3,7,9], Zöldséges rizottó húsmentes (10,12), Trappista sajt[7]										
	1, 3, 7, 9	1, 3, 7, (6), (10), (12)	1, 3, 7, 9, 10, (6), (12)	1, 3, 6, 7, 9, (5), (8), (11)	1, 3, 7, 9, (10), (12)										
	Energia: 874,92 Kcal / 3 657,17 KJ			Energia: 643,45 Kcal / 2 689,62 KJ		Energia: 459,17 Kcal / 1 919,33 KJ		Energia: 557,69 Kcal / 2 331,14 KJ		Energia: 544,71 Kcal / 2 276,89 KJ					
	Fehérje 24,19 g	Zsír 18,30 g	T.Zsír 3,33 g	Fehérje 23,53 g	Zsír 29,20 g	T.Zsír 11,80 g	Fehérje 31,49 g	Zsír 12,69 g	T.Zsír 5,54 g	Fehérje 22,00 g	Zsír 24,48 g	T.Zsír 6,74 g	Fehérje 19,01 g	Zsír 9,32 g	T.Zsír 5,65 g
	Szénhidrát 144,67 g	Cukor 19,98 g	Só 1,97 g	Szénhidrát 70,87 g	Cukor 9,99 g	Só 2,32 g	Szénhidrát 83,24 g	Cukor 0,00 g	Só 5,80 g	Szénhidrát 61,69 g	Cukor 4,56 g	Só 5,73 g	Szénhidrát 95,36 g	Cukor 0,00 g	Só 4,76 g
Uzsonna	Kolbászkrémes [7,(1,6)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom	Margarinos Félbarna kenyér [1], Sajtos párizsi[7, (1,6)], Paprika	Vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Toast sonka (1,6,7), Paradicsom	Búrkifli, dejós [1,3,7,8,(5)]	Croissan vaniliás [1,3,7, (15)]										
	1, 7, (6)	1, 7, (6)	1, 7, (6)	1, 3, 7, 8, (5)	1, 3, 7, (15)										
	Energia: 266,44 Kcal / 1 113,72 KJ			Energia: 177,31 Kcal / 741,16 KJ		Energia: 200,76 Kcal / 839,18 KJ		Energia: 220,10 Kcal / 920,02 KJ		Energia: 228,50 Kcal / 955,13 KJ					
	Fehérje 8,00 g	Zsír 13,54 g	T.Zsír 6,73 g	Fehérje 7,50 g	Zsír 4,25 g	T.Zsír 1,10 g	Fehérje 8,09 g	Zsír 6,00 g	T.Zsír 2,50 g	Fehérje 3,65 g	Zsír 12,00 g	T.Zsír 0,00 g	Fehérje 4,10 g	Zsír 8,60 g	T.Zsír 0,00 g
	Szénhidrát 27,23 g	Cukor 0,00 g	Só 1,27 g	Szénhidrát 27,11 g	Cukor 0,00 g	Só 1,30 g	Szénhidrát 27,70 g	Cukor 0,00 g	Só 0,76 g	Szénhidrát 22,60 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g	Szénhidrát 33,95 g	Cukor 0,00 g	Só 0,20 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács