

# Iskolák

Heti étlap  
2026. április 20 – április 24.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
<b>Tízórai</b>	Kakaó[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]	Citromos tea, Sajtkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóborka	Forralt tej [7], Vajkrém[7], Zsemle[1], Szamócadzsem(1,15)	Gyümölcs tea, Húskrém (7), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Jégcsapretek	Gyümölcs tea, Vajkrém[7] Teljes kiőrlésű kenyér [1], Krásno Fürdői Füstölt Sonka, Kígyóborka										
	1, 3, 7	1, 7	1, 7, (15)	1, (7)	1, 7										
	Energia: 218,75 Kcal / 914,38 KJ	Energia: 284,49 Kcal / 1 189,17 KJ	Energia: 247,20 Kcal / 1 033,30 KJ	Energia: 288,20 Kcal / 1 204,68 KJ	Energia: 237,38 Kcal / 992,25 KJ										
	Fehérje 5,73 g	Zsír 1,88 g	T.Zsír 1,88 g	Fehérje 5,91 g	Zsír 8,44 g	T.Zsír 4,68 g	Fehérje 6,24 g	Zsír 8,76 g	T.Zsír 5,50 g	Fehérje 7,49 g	Zsír 9,29 g	T.Zsír 2,10 g	Fehérje 5,33 g	Zsír 4,80 g	T.Zsír 2,06 g
	Szénhidrát 43,69 g	Cukor 14,99 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 44,83 g	Cukor 18,00 g	Só 0,88 g	Szénhidrát 35,32 g	Cukor 0,00 g	Só 0,53 g	Szénhidrát 41,70 g	Cukor 15,03 g	Só 1,05 g	Szénhidrát 41,71 g	Cukor 15,03 g	Só 1,26 g
<b>Ebéd</b>	Bakonyi betyárleves [1,7,9],  Fodrosmetélt[1], Dejósórat [1,(8)], Gyümölcs	Hamisgulyás [9,(12)],  Zöldborsófőzelék[1,7], Vagdalt /sertés/[1,3], Nápolyi[1,(3,5,6,7,8)]	Citromos almaleves [1,7, (6,12)],  Párolt rizsköret, Budapest sertésragu [1, (12)]	Babgulyás [1,9], Félbarna kenyér [1]  Tejbedara [1,7], Kakaósórat (1)	Csontleves[9,(1)], Csiga tészta[1,3]  Petrezselymes burgonya , Rántott halrúd [1,4], Csíki öntet[3,10,(1,7,12)]										
	1, 7, 9, (8)	1, 3, 7, 9, (5), (6), (8), (12)	1, 7, (6), (12)	1, 7, 9	1, 3, 4, 9, 10, (7), (12)										
	Energia: 780,64 Kcal / 3 263,08 KJ	Energia: 779,35 Kcal / 3 257,68 KJ	Energia: 703,28 Kcal / 2 939,71 KJ	Energia: 758,46 Kcal / 3 170,36 KJ	Energia: 676,87 Kcal / 2 829,32 KJ										
	Fehérje 27,01 g	Zsír 24,47 g	T.Zsír 3,49 g	Fehérje 28,45 g	Zsír 31,20 g	T.Zsír 7,56 g	Fehérje 22,75 g	Zsír 18,73 g	T.Zsír 3,58 g	Fehérje 27,97 g	Zsír 16,94 g	T.Zsír 5,04 g	Fehérje 20,16 g	Zsír 34,71 g	T.Zsír 6,07 g
	Szénhidrát 110,24 g	Cukor 20,98 g	Só 1,99 g	Szénhidrát 94,46 g	Cukor 20,91 g	Só 2,44 g	Szénhidrát 110,00 g	Cukor 8,17 g	Só 2,41 g	Szénhidrát 121,79 g	Cukor 41,96 g	Só 1,26 g	Szénhidrát 85,92 g	Cukor 1,41 g	Só 4,53 g
<b>Uzsonna</b>	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Trappista sajt [7], Paprika	Vajkrém[7], Félbarna kenyér [1], Sajtos párizsi [7,(1,6)], Paradicsom	Vajkrém[7] Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zala felvágott, Kígyóborka,	Vajkrém[7], Hosszú Zsemle[1], Toast sonka (1,6,7), Paradicsom	Túrós batyu[1,6,7,(3)]										
	1, 7	1, 7, (6)	1, 7	1, 7, (6)	1, 6, 7, (3)										
	Energia: 210,36 Kcal / 879,30 KJ	Energia: 215,68 Kcal / 901,54 KJ	Energia: 205,73 Kcal / 859,95 KJ	Energia: 251,74 Kcal / 1 052,27 KJ	Energia: 192,36 Kcal / 804,06 KJ										
	Fehérje 10,38 g	Zsír 6,39 g	T.Zsír 3,67 g	Fehérje 7,71 g	Zsír 8,22 g	T.Zsír 3,04 g	Fehérje 8,15 g	Zsír 6,82 g	T.Zsír 2,91 g	Fehérje 9,14 g	Zsír 9,90 g	T.Zsír 4,47 g	Fehérje 4,72 g	Zsír 10,80 g	T.Zsír 3,29 g
	Szénhidrát 26,92 g	Cukor 0,00 g	Só 0,99 g	Szénhidrát 27,51 g	Cukor 0,00 g	Só 1,30 g	Szénhidrát 27,04 g	Cukor 0,00 g	Só 1,18 g	Szénhidrát 33,50 g	Cukor 0,00 g	Só 0,70 g	Szénhidrát 18,85 g	Cukor 5,50 g	Só 0,39 g

Szalontai Zsolt  
élelmészvezető

Bablinszki László  
főszakács