

Iskolák

Heti étlap
2026. április 27 – május 01.

Heti étlap 2026. április 27 – május 01.													
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek
Tízórai	Tejeskávé [7,(1)], Kuglóf [1,3,7]			Citromos tea , Sonka krémes [7,(1,6)], Teljes kiórlésű kenyér [1], Kígyóuborka			Vaníliás tej [7], Lekváros bukta[1,3,7]			Gyümölcs joghurt[7,(1)], Kifli[1,7]			
	1, 3, 7			1, 7, (6)			1, 3, 7			1, 7			
	Energia: 241,01 Kcal / 1 007,42 KJ			Energia: 297,99 Kcal / 1 245,60 KJ			Energia: 197,73 Kcal / 826,51 KJ			Energia: 203,22 Kcal / 849,46 KJ			
	Fehérje 4,83 g	Zsír 4,95 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 6,83 g	Zsír 9,37 g	T.Zsír 4,20 g	Fehérje 3,31 g	Zsír 2,80 g	T.Zsír 2,88 g	Fehérje 6,86 g	Zsír 3,21 g	T.Zsír 3,13 g	
Szénhidrát 42,98 g	Cukor 14,99 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 45,18 g	Cukor 18,00 g	Só 0,77 g	Szénhidrát 38,43 g	Cukor 19,49 g	Só 0,27 g	Szénhidrát 36,28 g	Cukor 22,45 g	Só 0,49 g		
Ebéd	Frankfurti leves [1,7,9, (6,10)], Félbarna kenyér [1], Túrós gombóc [1,3,7 Tejföl[7], Gyümölcs			Burgonyaleves [1,9], Párolt bulgur[1,9], Csikós tokány [1,7,(12)], Kovászos uborka(1,12)			Tavaszi zöldségleves [1,9], Lencsefőzelék [1,7,10,(5,8,11,12)], Sertés pörkölt [1,(12)], Túró rudi[7,(1,5)]			Fejtett bableves [1,9], Fodrosmetélt[1], Trappista sajt[7], Tejföl[7]			Május 1
	1, 3, 7, 9, (6), (10)			1, 7, 9, (12)			1, 7, 9, 10, (5), (8), (11), (12)			1, 7, 9			
	Energia: 601,89 Kcal / 2 515,90 KJ			Energia: 730,30 Kcal / 3 052,65 KJ			Energia: 538,01 Kcal / 2 248,88 KJ			Energia: 632,67 Kcal / 2 644,56 KJ			
	Fehérje 16,37 g	Zsír 18,57 g	T.Zsír 8,40 g	Fehérje 29,29 g	Zsír 23,83 g	T.Zsír 3,70 g	Fehérje 24,51 g	Zsír 29,03 g	T.Zsír 6,30 g	Fehérje 27,65 g	Zsír 12,71 g	T.Zsír 7,17 g	
Szénhidrát 87,70 g	Cukor 19,98 g	Só 4,44 g	Szénhidrát 101,20 g	Cukor 0,17 g	Só 5,59 g	Szénhidrát 44,02 g	Cukor 6,10 g	Só 3,02 g	Szénhidrát 100,29 g	Cukor 0,00 g	Só 1,44 g		
Uzsonna	Margarinos Teljes kiórlésű kenyér [1], Diákcsemege (1,6,7), Paprika			Fahéjas csiga[1,3,7,(15)]			Vajkrémes[7], Császárszemle[1,7], Halász sertéspárizsi(1,6,7,10), Paradicsom			Búrkifli, mákos [1,3,7, (5,8)]			
	1, (6), (7)			1, 3, 7, (15)			1, 7, (6), (10)			1, 3, 7, (5), (8)			
	Energia: 180,22 Kcal / 753,32 KJ			Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ			Energia: 207,57 Kcal / 867,64 KJ			Energia: 220,10 Kcal / 920,02 KJ			
	Fehérje 6,59 g	Zsír 4,87 g	T.Zsír 1,67 g	Fehérje 3,80 g	Zsír 12,30 g	T.Zsír 0,00 g	Fehérje 6,95 g	Zsír 8,13 g	T.Zsír 3,06 g	Fehérje 3,65 g	Zsír 12,00 g	T.Zsír 0,00 g	
Szénhidrát 26,63 g	Cukor 0,00 g	Só 0,75 g	Szénhidrát 30,90 g	Cukor 0,00 g	Só 0,30 g	Szénhidrát 26,44 g	Cukor 0,00 g	Só 0,22 g	Szénhidrát 22,60 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g		

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács