

# Iskolák

## Heti étlap

2026. május 04 – május 08.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Forralt tej [7], Búrkifli, dejós [1,3,7,8,(5)]	Gyümölcs tea, Tonhalkrém[4,7,10, (1,12)], Félbarna kenyér [1]	Kakaó[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]	Citromos tea, Sonka krém [7,(1,6)], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Gyümölcs tea, Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Sajtos párizsi[7, (1,6)], Paprika
	1, 3, 7, 8, (5)	1, 4, 7, 10, (12)	1, 3, 7	1, 7, (6)	1, 7, (6)
	Energia: 229,19 Kcal / 958,01 KJ	Energia: 281,21 Kcal / 1 175,46 KJ	Energia: 218,75 Kcal / 914,38 KJ	Energia: 295,64 Kcal / 1 235,78 KJ	Energia: 242,81 Kcal / 1 014,95 KJ
	Fehérje 4,31 g Zsír 12,30 g T.Zsír 1,63 g Szénhidrát 23,54 g Cukor 0,00 g Só 0,02 g	Fehérje 7,76 g Zsír 8,72 g T.Zsír 3,46 g Szénhidrát 42,03 g Cukor 15,03 g Só 1,24 g	Fehérje 5,73 g Zsír 1,88 g T.Zsír 1,88 g Szénhidrát 43,69 g Cukor 14,99 g Só 0,02 g	Fehérje 6,63 g Zsír 9,35 g T.Zsír 4,20 g Szénhidrát 44,84 g Cukor 18,00 g Só 0,76 g	Fehérje 7,20 g Zsír 4,45 g T.Zsír 1,20 g Szénhidrát 42,03 g Cukor 15,03 g Só 1,10 g
<b>Ebéd</b>	Nyírségi gombóclevés [1,3,7,9], Fodrosmetélt[1], Mákszórás [8,(5)], Gyümölcs	Paradicsom leves[1,9, (12)], Rakott zöldbab[1,7]	Csontleves[9,(1)], Orsó tészta[1], Mézes mustáros csirkeragu [1,7,10,(12)], Eperlevél levesbetét[1]	Fokhagymakrém leves [1,7,9], Levesgyöngy[1,3,(6,7)], Chilisbab húsmentes[1,7,(12)], Félbarna kenyér [1], Erdeigyümölcsös keksz[1, (5,6,7,8,11)]	Gyümölcsleves [1,7, (6,12)], Burgonyapüré[7, (1,3,6,9,10)], Rántott csirkemell [1,3], Uborkasaláta
	1, 3, 7, 8, 9, (5)	1, 7, 9, (12)	1, 7, 9, 10, (12)	1, 3, 7, 9, (5), (6), (8), (11), (12)	1, 3, 7, (6), (9), (10), (12)
	Energia: 776,06 Kcal / 3 243,93 KJ	Energia: 608,73 Kcal / 2 544,49 KJ	Energia: 528,28 Kcal / 2 208,21 KJ	Energia: 800,48 Kcal / 3 346,01 KJ	Energia: 554,54 Kcal / 2 317,98 KJ
	Fehérje 26,88 g Zsír 25,44 g T.Zsír 5,05 g Szénhidrát 108,53 g Cukor 19,98 g Só 2,30 g	Fehérje 25,69 g Zsír 24,96 g T.Zsír 6,20 g Szénhidrát 68,60 g Cukor 5,00 g Só 1,32 g	Fehérje 28,16 g Zsír 8,31 g T.Zsír 2,77 g Szénhidrát 84,43 g Cukor 5,67 g Só 4,91 g	Fehérje 39,39 g Zsír 17,87 g T.Zsír 8,17 g Szénhidrát 119,20 g Cukor 0,00 g Só 2,77 g	Fehérje 24,31 g Zsír 9,45 g T.Zsír 5,46 g Szénhidrát 71,47 g Cukor 18,39 g Só 3,17 g
<b>Uzsonna</b>	Kenőmájas[6,7,10], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Halász Bizánci sonka, Kígyóuborka	Margarinos Zsemle[1], Kentucky Pulykamell sonka[1,6,7], Paprika	Margarinos Félbarna kenyér [1], Zala felvágott, Paradicsom	Croissan vanillás [1,3,7, (15)]
	1, (6), (7), (10)	1	1, (6), (7)	1	1, 3, 7, (15)
	Energia: 185,78 Kcal / 776,56 KJ	Energia: 180,80 Kcal / 755,74 KJ	Energia: 190,14 Kcal / 794,79 KJ	Energia: 167,17 Kcal / 698,77 KJ	Energia: 228,50 Kcal / 955,13 KJ
	Fehérje 7,36 g Zsír 5,02 g T.Zsír 1,81 g Szénhidrát 26,96 g Cukor 0,00 g Só 1,01 g	Fehérje 7,30 g Zsír 4,73 g T.Zsír 1,63 g Szénhidrát 26,38 g Cukor 0,00 g Só 0,97 g	Fehérje 7,44 g Zsír 4,62 g T.Zsír 0,00 g Szénhidrát 29,10 g Cukor 0,00 g Só 0,98 g	Fehérje 8,20 g Zsír 2,65 g T.Zsír 0,89 g Szénhidrát 27,45 g Cukor 0,00 g Só 1,37 g	Fehérje 4,10 g Zsír 8,60 g T.Zsír 0,00 g Szénhidrát 33,95 g Cukor 0,00 g Só 0,20 g

Szalontai Zsolt  
élelmezésvezető

Bablinszki László  
főszakács