

Iskolák

Heti étlap
2026. május 18 – május 22.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Forralt tej [7], Kakaós csiga[1,3,7,(8,15)]	Citromos tea, Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Sajtos párizsi[7, (1,6)], Kígyóborka	Vaníliás tej [7], Fonott kalács[1,3,7]	Gyümölcs tea, Sült húskrémes (7), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom	Gyümölcs tea, Sajtkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Jégcsapretek
	1, 3, 7, (8), (15)	1, 7, (6)	1, 3, 7	1, (7)	1, 7
	Energia: 266,27 Kcal / 1 113,01 KJ	Energia: 252,90 Kcal / 1 057,12 KJ	Energia: 188,41 Kcal / 787,55 KJ	Energia: 356,40 Kcal / 1 489,75 KJ	Energia: 273,39 Kcal / 1 142,77 KJ
	Fehérje 4,46 g Zsír 0,30 g T.Zsír 1,63 g	Fehérje 7,17 g Zsír 4,43 g T.Zsír 1,20 g	Fehérje 5,36 g Zsír 1,45 g T.Zsír 1,63 g	Fehérje 8,51 g Zsír 15,51 g T.Zsír 4,11 g	Fehérje 5,94 g Zsír 8,42 g T.Zsír 4,68 g
	Szénhidrát 31,84 g Cukor 0,00 g Só 0,02 g	Szénhidrát 44,79 g Cukor 18,00 g Só 1,11 g	Szénhidrát 37,48 g Cukor 8,99 g Só 0,02 g	Szénhidrát 43,27 g Cukor 15,03 g Só 1,77 g	Szénhidrát 41,91 g Cukor 15,03 g Só 0,90 g
Ebéd	Sárgaborsógulyás [1], Szilvalekváros gombóc [1,3,7], Félbarna kenyér [1]	Csontleves[9,(1)], Eperlevél levesbetét[1], Paradicsom mártás [1, (12)], Húsgombóc[3], Erdeigyümölcsös keksz[1, (5,6,7,8,11)]	Burgonyaleves [1,9], Párolt bulgur[1,9], Csirke pörkölt [1,(12)], Kovászos uborka(1,12)	Zöldbableves[1,7], Olasz csavart tészta[1], Sertéssült[1,(12)], Vadas mártás [1,7,9,10,(12)]	Sóskaleves tojással[1,3,7], Zöldséges rizottó húsmentes(10,12), Trappista sajt[7]
	1, 3, 7	1, 3, 9, (5), (6), (7), (8), (11), (12)	1, 9, (12)	1, 7, 9, 10, (12)	1, 3, 7, (10), (12)
	Energia: 1 011,37 Kcal / 4 227,53 KJ	Energia: 637,51 Kcal / 2 664,79 KJ	Energia: 471,02 Kcal / 1 968,86 KJ	Energia: 570,86 Kcal / 2 386,19 KJ	Energia: 721,07 Kcal / 3 014,07 KJ
	Fehérje 33,59 g Zsír 17,39 g T.Zsír 2,88 g	Fehérje 22,54 g Zsír 19,73 g T.Zsír 1,08 g	Fehérje 32,54 g Zsír 6,83 g T.Zsír 2,28 g	Fehérje 33,98 g Zsír 14,52 g T.Zsír 6,51 g	Fehérje 26,62 g Zsír 14,59 g T.Zsír 8,09 g
	Szénhidrát 171,64 g Cukor 19,98 g Só 2,51 g	Szénhidrát 90,62 g Cukor 19,98 g Só 4,00 g	Szénhidrát 99,60 g Cukor 0,34 g Só 5,55 g	Szénhidrát 100,01 g Cukor 3,00 g Só 4,68 g	Szénhidrát 119,56 g Cukor 14,99 g Só 5,59 g
Uzsonna	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Diákcsemege (1,6,7), Paradicsom	Margarinos, Félbarna kenyér[1], Gépsonka (1,6,7), Paprika	Margarinos Zsemle Hosszú[1], Halász Botond Sonka(1,6,7), Kígyóborka	Margarinos Félbarna kenyér [1], Kaiser Cigánysonka(1,6,7)	Fahéjas csiga[1,3,7,(15)]
	1, (6), (7)	1, (6), (7)	1, (6), (7)	1, (6), (7)	1, 3, 7, (15)
	Energia: 180,68 Kcal / 755,24 KJ	Energia: 190,50 Kcal / 796,29 KJ	Energia: 179,00 Kcal / 748,22 KJ	Energia: 155,39 Kcal / 649,53 KJ	Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ
	Fehérje 6,55 g Zsír 4,85 g T.Zsír 1,68 g	Fehérje 10,64 g Zsír 2,09 g T.Zsír 0,49 g	Fehérje 9,20 g Zsír 2,43 g T.Zsír 0,13 g	Fehérje 9,34 g Zsír 0,79 g T.Zsír 0,11 g	Fehérje 3,80 g Zsír 12,30 g T.Zsír 0,00 g
	Szénhidrát 26,83 g Cukor 0,00 g Só 0,75 g	Szénhidrát 32,06 g Cukor 0,00 g Só 1,34 g	Szénhidrát 32,00 g Cukor 0,00 g Só 1,20 g	Szénhidrát 27,55 g Cukor 0,00 g Só 1,41 g	Szénhidrát 30,90 g Cukor 0,00 g Só 0,30 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács