

# Iskolák

## Heti étlap

2026. május 25 – május 29.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
<b>Tízórai</b>	Forralt tej [7], Lekváros bukta[1,3,7]	Gyümölcs tea, Sajtkrém[7] Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom,	Kakaó[7,(1)], Kuglóf [1,3,7]	Citromos tea, Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás felvágott(1,6,7), Paradicsom	Gyümölcs tea, Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Sajtos párizsi[7, (1,6)], Kígyóuborka										
	1, 3, 7	1, 7	1, 3, 7	1, (6), (7)	1, 7, (6)										
	Energia: 161,59 Kcal / 675,45 KJ	Energia: 274,86 Kcal / 1 148,91 KJ	Energia: 246,38 Kcal / 1 029,87 KJ	Energia: 279,86 Kcal / 1 169,81 KJ	Energia: 241,24 Kcal / 1 008,38 KJ										
	Fehérje 3,31 g	Zsír 2,80 g	T.Zsír 2,88 g	Fehérje 5,18 g	Zsír 5,38 g	T.Zsír 1,88 g	Fehérje 7,55 g	Zsír 6,93 g	T.Zsír 2,07 g	Fehérje 7,16 g	Zsír 4,41 g	T.Zsír 1,20 g			
	Szénhidrát 29,44 g	Cukor 10,50 g	Só 0,27 g	Szénhidrát 42,27 g	Cukor 15,03 g	Só 0,87 g	Szénhidrát 42,99 g	Cukor 14,99 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 44,95 g	Cukor 18,00 g	Só 1,33 g	Szénhidrát 41,77 g	Cukor 15,03 g	Só 1,11 g
<b>Ebéd</b>	Gulyásleves [1,9,(12)],  Fodros kocka [1], Tejfölös túró[7], Félbarna kenyér [1], Gyümölcs	Brokkolikrémleves [1,7], Levesgyöngy [1,3,(6,7)]  Párolt rizsköret , Búbos szelet [1,3],	Reszelt tészta leves [9, (1)],  Lencsefőzelék [1,7,10,(5,8,11,12)], Sertés pörkölt [1,(12)], Túró rudi[7,(1,5)]	Karalábéleves [1],  Petrezselymes burgonya, Rántott halrúd [1,4], Csíki öntet[3,10,(1,7,12)]	Jókai bableves[1,9, (6,7,12)]  Tejbedara [1,7], Kakaószórat (1), Félbarna kenyér [1]										
	1, 7, 9, (12)	1, 3, 7, (6)	1, 7, 9, 10, (5), (8), (11), (12)	1, 3, 4, 10, (7), (12)	1, 7, 9, (6), (12)										
	Energia: 868,09 Kcal / 3 628,62 KJ	Energia: 518,45 Kcal / 2 167,12 KJ	Energia: 563,34 Kcal / 2 354,76 KJ	Energia: 701,09 Kcal / 2 930,56 KJ	Energia: 742,09 Kcal / 3 101,94 KJ										
	Fehérje 36,07 g	Zsír 28,53 g	T.Zsír 8,15 g	Fehérje 23,12 g	Zsír 28,96 g	T.Zsír 6,09 g	Fehérje 21,57 g	Zsír 34,95 g	T.Zsír 6,27 g	Fehérje 27,17 g	Zsír 19,00 g	T.Zsír 5,10 g			
	Szénhidrát 107,93 g	Cukor 0,34 g	Só 3,68 g	Szénhidrát 94,99 g	Cukor 0,00 g	Só 3,31 g	Szénhidrát 51,65 g	Cukor 6,10 g	Só 3,53 g	Szénhidrát 90,00 g	Cukor 1,41 g	Só 2,61 g	Szénhidrát 114,70 g	Cukor 42,13 g	Só 2,27 g
<b>Uzsonna</b>	Kenőmájasos(6,7,10),Te ljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóuborka	Margarinos Félbarna kenyér [1], Toast sonka (1,6,7), Paprika	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Halász Bizánci sonka, Paprika	Kifli[1,7], Kockasajt[7,(1)]	Sajtos Pogácsa[1,7, (6,12)]										
	1, (6), (7), (10)	1, (6), (7)	1	1, 7	1, 7, (6), (12)										
	Energia: 183,75 Kcal / 768,08 KJ	Energia: 159,71 Kcal / 667,59 KJ	Energia: 182,37 Kcal / 762,31 KJ	Energia: 195,52 Kcal / 817,27 KJ	Energia: 228,15 Kcal / 953,67 KJ										
	Fehérje 7,36 g	Zsír 5,00 g	T.Zsír 1,80 g	Fehérje 8,18 g	Zsír 1,83 g	T.Zsír 0,46 g	Fehérje 7,34 g	Zsír 4,77 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 8,32 g	Zsír 6,56 g	T.Zsír 3,72 g	Fehérje 3,08 g	Zsír 16,37 g	T.Zsír 4,47 g
	Szénhidrát 26,50 g	Cukor 0,00 g	Só 1,02 g	Szénhidrát 27,45 g	Cukor 0,00 g	Só 0,96 g	Szénhidrát 26,64 g	Cukor 0,00 g	Só 0,96 g	Szénhidrát 25,58 g	Cukor 0,00 g	Só 0,70 g	Szénhidrát 16,86 g	Cukor 0,00 g	Só 0,99 g

Szalontai Zsolt  
élelmészvezető

Bablinszki László  
főszakács