

Iskolák

Heti étlap
2026. június 01 – június 05.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
Tízórai	Forralt tej [7], Margarinos Zsemle[1], Szamócadzsem (1,15)	Gyümölcs tea, Tonhalkrém[4,7,10, (1,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Tejeskávé [7,(1)], Kuglóf [1,3,7]	Gyümölcs joghurt[7,(1)], Kifli[1,7]	Gyümölcs tea, Vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Toast sonka (1,6,7), Paprika										
	1, 7, (15)	1, 4, 7, 10, (12)	1, 3, 7	1, 7	1, 7, (6)										
	Energia: 171,31 Kcal / 716,08 Kj	Energia: 232,62 Kcal / 972,35 Kj	Energia: 241,01 Kcal / 1 007,42 Kj	Energia: 203,22 Kcal / 849,46 Kj	Energia: 228,94 Kcal / 956,97 Kj										
	Fehérje 5,74 g	Zsír 0,77 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 7,46 g	Zsír 8,92 g	T.Zsír 3,56 g	Fehérje 4,83 g	Zsír 4,95 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 6,86 g	Zsír 3,21 g	T.Zsír 3,13 g	Fehérje 8,13 g	Zsír 6,02 g	T.Zsír 2,49 g
	Szénhidrát 34,92 g	Cukor 0,00 g	Só 0,53 g	Szénhidrát 41,88 g	Cukor 15,33 g	Só 1,04 g	Szénhidrát 42,98 g	Cukor 14,99 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 36,28 g	Cukor 22,45 g	Só 0,49 g	Szénhidrát 42,57 g	Cukor 15,23 g	Só 0,76 g
Ebéd	Palócleves[1,7], Fodrosmetélt[1], Trappista sajt[7], Tejföl[7]	Csontleves[9,(1)], Eperlevél levesbetét[1], Tökfőzelék[1,7], Főtt virsli (1,6,7,10), Nápolyi[1, (3,5,6,7,8)]	Eperkrémleves[7, (1,6,12)], Párolt rizsköret, Temesvári csirkecomb csíkok[1,7], Kovászos uborka(1,12)	Karfiolkrémleves [1,7], Levesgyöngy [1,3,(6,7)], Penne tészta[1], Bolognai ragu(1,12), Trappista sajt [7]	Kassai burgonyaleves [1,9], Mákos guba [1,7,8, (5,6,12)], Alma										
	1, 7	1, 7, 9, (3), (5), (6), (8), (10)	1, 7, (6), (12)	1, 3, 7, (6), (12)	1, 7, 8, 9, (5), (6), (12)										
	Energia: 713,22 Kcal / 2 981,26 Kj	Energia: 550,07 Kcal / 2 299,29 Kj	Energia: 552,72 Kcal / 2 310,37 Kj	Energia: 679,80 Kcal / 2 841,56 Kj	Energia: 798,38 Kcal / 3 337,23 Kj										
	Fehérje 29,71 g	Zsír 28,18 g	T.Zsír 9,66 g	Fehérje 15,65 g	Zsír 27,52 g	T.Zsír 10,87 g	Fehérje 27,36 g	Zsír 15,42 g	T.Zsír 7,59 g	Fehérje 29,88 g	Zsír 24,51 g	T.Zsír 6,70 g	Fehérje 23,29 g	Zsír 27,05 g	T.Zsír 11,60 g
	Szénhidrát 84,10 g	Cukor 0,00 g	Só 1,97 g	Szénhidrát 59,30 g	Cukor 20,74 g	Só 3,92 g	Szénhidrát 104,70 g	Cukor 9,99 g	Só 3,84 g	Szénhidrát 83,14 g	Cukor 3,40 g	Só 3,93 g	Szénhidrát 109,45 g	Cukor 29,97 g	Só 2,12 g
Uzsonna	Vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Diákcsemege (1,6,7), Paprika	Vajkrém[7], Félbarna kenyér [1], Halász Bizánci sonka, Paradicsom	Vajkrém[7], Félbarna kenyér [1], Zala felvágott, Kígyóuborka	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kaiser Cigánysónka(1,6,7), Paradicsom	Piskótaszelet[1,3]										
	1, 7, (6)	1, 7	1, 7	1, (6), (7)	1, 3										
	Energia: 183,95 Kcal / 768,91 Kj	Energia: 183,88 Kcal / 768,62 Kj	Energia: 168,87 Kcal / 705,88 Kj	Energia: 162,45 Kcal / 679,04 Kj	Energia: 144,69 Kcal / 604,80 Kj										
	Fehérje 6,84 g	Zsír 8,86 g	T.Zsír 3,60 g	Fehérje 7,85 g	Zsír 8,54 g	T.Zsír 3,47 g	Fehérje 8,45 g	Zsír 6,62 g	T.Zsír 2,81 g	Fehérje 9,24 g	Zsír 1,03 g	T.Zsír 0,22 g	Fehérje 1,84 g	Zsír 6,00 g	T.Zsír 0,00 g
	Szénhidrát 26,83 g	Cukor 0,20 g	Só 0,75 g	Szénhidrát 27,19 g	Cukor 0,20 g	Só 1,16 g	Szénhidrát 27,19 g	Cukor 0,20 g	Só 1,38 g	Szénhidrát 28,20 g	Cukor 0,00 g	Só 1,21 g	Szénhidrát 19,12 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács