

Iskolák

Heti étlap
2026. június 08 – június 12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó[7,(1)], Briós[1,3,7]	Gyümölcs tea, Sajtkrém[7] Félbarna kenyér [1], Paradicsom	Kakaó[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém[7], Teljes kiörlésű kenyér [1], Paprika	Citromos tea, Zöldséges túrókrém[7,(10,12)], Teljes kiörlésű kenyér [1]
	1, 3, 7	1, 7	1, 3, 7	1, 7	1, 7, (10), (12)
	Energia: 255,57 Kcal / 1 068,28 KJ	Energia: 272,18 Kcal / 1 137,71 KJ	Energia: 218,75 Kcal / 914,38 KJ	Energia: 270,03 Kcal / 1 128,73 KJ	Energia: 252,36 Kcal / 1 054,86 KJ
	Fehérje 6,28 g Zsír 4,58 g T.Zsír 3,05 g	Fehérje 6,20 g Zsír 8,24 g T.Zsír 4,59 g	Fehérje 5,73 g Zsír 1,88 g T.Zsír 1,88 g	Fehérje 5,34 g Zsír 8,16 g T.Zsír 0,10 g	Fehérje 8,33 g Zsír 3,36 g T.Zsír 1,48 g
	Szénhidrát 48,44 g Cukor 20,05 g Só 0,30 g	Szénhidrát 42,42 g Cukor 15,03 g Só 1,07 g	Szénhidrát 43,69 g Cukor 14,99 g Só 0,02 g	Szénhidrát 42,71 g Cukor 15,03 g Só 0,75 g	Szénhidrát 45,78 g Cukor 18,00 g Só 0,76 g
Ebéd	Bakonyi betyárleves [1,7,9], Félbarna kenyér [1], Túrós gombóc [1,3,7], Tejföl[7], Gyümölcs	Zöldség leves[1,9,(12)], Tarhonyáshús (12), Uborkasaláta	Daragaluska leves [1,3,9], Burgonya főzelék [1,7], Rántott pulyka nuggets[1,6], Nápolyi[1, (3,5,6,7,8)]	Paradicsom leves[1,9, (12)], Zöldséges bulgur húsmentes [1,(12)], Trappista sajt[7]	Burgonyakrémleves kolbásszal[1,7,9,(6)], Párolt rizsköret , Natúr sertéskaraj[1], Sajtmártás [1,7]
	1, 3, 7, 9	1, 9, (12)	1, 3, 6, 7, 9, (5), (8)	1, 7, 9, (12)	1, 7, 9, (6)
	Energia: 663,40 Kcal / 2 773,01 KJ	Energia: 617,99 Kcal / 2 583,20 KJ	Energia: 851,58 Kcal / 3 559,60 KJ	Energia: 634,45 Kcal / 2 652,00 KJ	Energia: 769,28 Kcal / 3 215,59 KJ
	Fehérje 18,03 g Zsír 22,50 g T.Zsír 5,37 g	Fehérje 18,72 g Zsír 17,22 g T.Zsír 0,72 g	Fehérje 27,27 g Zsír 34,38 g T.Zsír 11,24 g	Fehérje 25,99 g Zsír 8,63 g T.Zsír 4,42 g	Fehérje 39,48 g Zsír 32,28 g T.Zsír 16,95 g
	Szénhidrát 90,99 g Cukor 19,98 g Só 3,25 g	Szénhidrát 95,32 g Cukor 9,01 g Só 2,73 g	Szénhidrát 106,98 g Cukor 12,31 g Só 5,06 g	Szénhidrát 116,04 g Cukor 5,00 g Só 4,44 g	Szénhidrát 104,24 g Cukor 0,00 g Só 5,86 g
Uzsonna	Kolbászkremes [7,(1,6)], Teljes kiörlésű kenyér [1], Kígyóborka	Margarinos Teljes kiörlésű kenyér [1], Soproni felvágott(1,6,7), Paprika	Margarinos Zsemle[1], Krásno Fűdői Füstölt Sonka, Paradicsom	Kifli[1,7], Kockasajt[7,(1)]	Kakaós csiga[1,3,7, (8,15)]
	1, 7, (6)	1, (6), (7)	1	1, 7	1, 3, 7, (8), (15)
	Energia: 264,41 Kcal / 1 105,23 KJ	Energia: 202,95 Kcal / 848,33 KJ	Energia: 143,28 Kcal / 598,91 KJ	Energia: 195,52 Kcal / 817,27 KJ	Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ
	Fehérje 8,00 g Zsír 13,52 g T.Zsír 6,72 g	Fehérje 7,58 g Zsír 6,93 g T.Zsír 2,39 g	Fehérje 5,18 g Zsír 0,48 g T.Zsír 0,04 g	Fehérje 8,32 g Zsír 6,56 g T.Zsír 3,72 g	Fehérje 3,80 g Zsír 0,00 g T.Zsír 0,00 g
	Szénhidrát 26,77 g Cukor 0,00 g Só 1,28 g	Szénhidrát 26,66 g Cukor 0,00 g Só 0,75 g	Szénhidrát 29,40 g Cukor 0,00 g Só 0,98 g	Szénhidrát 25,58 g Cukor 0,00 g Só 0,70 g	Szénhidrát 30,90 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács