

# Iskolák

## Heti étlap

2026. június 15 – június 19.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Vaníliás tej [7], Kuglóf [1,3,7]	Gyümölcs tea, Tonhalkrém[4,7,10, (1,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Forralt tej [7], Vajkrém[7], Zsemle Hosszú[1], Sárgabaracklekvár(12)	Citromos tea, Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kaiser Cigánysonka(1,6,7)	Gyümölcs tea, Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás felvágott(1,6,7), Paprika
	1, 3, 7	1, 4, 7, 10, (12)	1, 7, (12)	1, (6), (7)	1, (6), (7)
	Energia: 216,04 Kcal / 903,05 KJ	Energia: 232,62 Kcal / 972,35 KJ	Energia: 207,12 Kcal / 865,76 KJ	Energia: 232,55 Kcal / 972,06 KJ	Energia: 267,74 Kcal / 1 119,15 KJ
	Fehérje 4,81 g Zsír 4,95 g T.Zsír 1,63 g	Fehérje 7,46 g Zsír 8,92 g T.Zsír 3,56 g	Fehérje 6,38 g Zsír 4,90 g T.Zsír 3,69 g	Fehérje 9,05 g Zsír 1,01 g T.Zsír 0,21 g	Fehérje 7,58 g Zsír 6,93 g T.Zsír 2,06 g
	Szénhidrát 36,78 g Cukor 8,99 g Só 0,02 g	Szénhidrát 41,88 g Cukor 15,33 g Só 1,04 g	Szénhidrát 44,76 g Cukor 13,10 g Só 0,72 g	Szénhidrát 45,49 g Cukor 18,00 g Só 1,21 g	Szénhidrát 41,73 g Cukor 15,03 g Só 1,33 g
<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves [1,7,9],  Tejberizs [7], Kakaószórat (1), Alma	Sajtkrémleves[1,7], Levesgyöngy[1,3,(6,7)]  Paprikás burgonya virslivel[1,(6,7,10,12)], Uborkasaláta	Csontleves[9,(1)],  Chilis bab[1], Csiga tészta[1,3], Félbarna kenyér [1], Túró rudi[7,(1,5)]	Tojásleves [1,3],  Rövidcső tészta[1], Mézes-mustáros csirkeragu[1,7,10,(12)]	Burgonyapüré[7, (1,3,6,9,10)],  Rántott csirkemell [1,3], Ivólé (1,12), Kovászos uborka (1,12)
	1, 7, 9	1, 3, 7, (6), (10), (12)	1, 3, 7, 9, (5)	1, 3, 7, 10, (12)	1, 3, 7, (6), (9), (10), (12)
	Energia: 635,94 Kcal / 2 658,23 KJ	Energia: 719,81 Kcal / 3 008,81 KJ	Energia: 607,90 Kcal / 2 541,02 KJ	Energia: 629,38 Kcal / 2 630,81 KJ	Energia: 460,59 Kcal / 1 925,27 KJ
	Fehérje 20,26 g Zsír 16,32 g T.Zsír 4,00 g	Fehérje 27,14 g Zsír 37,15 g T.Zsír 19,05 g	Fehérje 29,78 g Zsír 19,75 g T.Zsír 4,15 g	Fehérje 34,05 g Zsír 11,25 g T.Zsír 4,23 g	Fehérje 21,38 g Zsír 6,81 g T.Zsír 3,99 g
	Szénhidrát 100,83 g Cukor 22,98 g Só 1,42 g	Szénhidrát 66,70 g Cukor 8,33 g Só 4,32 g	Szénhidrát 75,64 g Cukor 0,00 g Só 4,14 g	Szénhidrát 93,63 g Cukor 5,67 g Só 1,85 g	Szénhidrát 56,42 g Cukor 0,41 g Só 3,43 g
<b>Uzsonna</b>	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kenőmájás (6,7,10), Paradicsom	Margarinos Félbarna kenyér [1], Gépsonka (1,6,7), Paradicsom	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Halász sertéspárizsi(1,6,7,10), Paprika	Vajkrém[7] Zsemle[1], Zala felvágott, Paradicsom	Croissan[1,3,7,(15)]
	1, (6), (7), (10)	1, (6), (7)	1, (6), (7), (10)	1, 7	1, 3, 7, (15)
	Energia: 185,85 Kcal / 776,85 KJ	Energia: 165,10 Kcal / 690,12 KJ	Energia: 180,99 Kcal / 756,54 KJ	Energia: 178,18 Kcal / 744,79 KJ	Energia: 226,56 Kcal / 947,02 KJ
	Fehérje 7,36 g Zsír 5,03 g T.Zsír 1,81 g	Fehérje 9,62 g Zsír 1,97 g T.Zsír 0,50 g	Fehérje 7,20 g Zsír 4,55 g T.Zsír 1,22 g	Fehérje 8,25 g Zsír 6,49 g T.Zsír 2,82 g	Fehérje 2,25 g Zsír 15,80 g T.Zsír 0,00 g
	Szénhidrát 26,96 g Cukor 0,00 g Só 1,01 g	Szénhidrát 27,03 g Cukor 0,00 g Só 1,15 g	Szénhidrát 26,96 g Cukor 0,00 g Só 0,97 g	Szénhidrát 30,00 g Cukor 0,20 g Só 0,90 g	Szénhidrát 16,90 g Cukor 0,00 g Só 0,20 g

Szalontai Zsolt  
élelmészvezető

Bablinszki László  
főszakács