

# Iskolák

Heti étlap  
2026. június 22 – június 26.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Forralt tej [7], Gabonagolyó csokis [5,6,7,8,(1)]	Gyümölcs tea, Zöldhagymás vajkrém [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom	Kakaó[7,(1)], Vajas pogácsa[1,3,7]	Citromos tea, Vajkrém[7] Teljes kiőrlésű kenyér [1], Halász Botond Sonka(1,6,7), Paprika	Gyümölcs tea, Füstölt sajtkrém[7,(1)] Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom
	5, 6, 7, 8, (1)	1, 7	1, 3, 7	1, 7, (6)	1, 7
	Energia: 20,31 Kcal / 84,90 KJ	Energia: 275,16 Kcal / 1 150,17 KJ	Energia: 249,07 Kcal / 1 041,11 KJ	Energia: 245,78 Kcal / 1 027,36 KJ	Energia: 309,73 Kcal / 1 294,67 KJ
	Fehérje 8,97 g Zsír 8,73 g T.Zsír 6,99 g	Fehérje 5,30 g Zsír 8,74 g T.Zsír 3,98 g	Fehérje 4,33 g Zsír 7,73 g T.Zsír 6,53 g	Fehérje 8,70 g Zsír 6,58 g T.Zsír 2,03 g	Fehérje 8,42 g Zsír 11,10 g T.Zsír 6,39 g
	Szénhidrát 1,42 g Cukor 0,00 g Só 0,75 g	Szénhidrát 42,27 g Cukor 15,43 g Só 0,75 g	Szénhidrát 39,14 g Cukor 15,44 g Só 1,27 g	Szénhidrát 44,95 g Cukor 18,20 g Só 1,25 g	Szénhidrát 42,44 g Cukor 15,03 g Só 1,07 g
<b>Ebéd</b>	Húsleves [9],  Gránátos kocka [1], Gyümölcs	Zöldségkrémleves [1,7,9], Levesgyöngy[1,3, (6,7)]  Párolt rizsköret , Budapest sertésragu [1, (12)],	Citromos almaleves [1,7, (6,12)],  Sonkás pizza[1,7, (6,12)], Gyümölcs	Zöldborsóleves [1,9],  Paradicsomos burgonyafőzelék[1,(12)], Húsgombóc[3], Erdeigyümölcsös keksz[1, (5,6,7,8,11)]	Babgulyás [1,9], Félbarna kenyér [1]  Tejbedara [1,7], Kakaószórat (1),
	1, 9	1, 3, 7, 9, (6), (12)	1, 7, (6), (12)	1, 3, 9, (5), (6), (7), (8), (11), (12)	1, 7, 9
	Energia: 581,82 Kcal / 2 432,01 KJ	Energia: 646,42 Kcal / 2 702,04 KJ	Energia: 884,17 Kcal / 3 695,83 KJ	Energia: 650,93 Kcal / 2 720,89 KJ	Energia: 759,37 Kcal / 3 174,17 KJ
	Fehérje 25,37 g Zsír 15,65 g T.Zsír 0,51 g	Fehérje 23,68 g Zsír 19,45 g T.Zsír 3,67 g	Fehérje 41,55 g Zsír 20,62 g T.Zsír 11,56 g	Fehérje 25,86 g Zsír 20,44 g T.Zsír 1,68 g	Fehérje 28,04 g Zsír 16,97 g T.Zsír 5,20 g
	Szénhidrát 83,36 g Cukor 0,00 g Só 3,56 g	Szénhidrát 91,59 g Cukor 0,68 g Só 3,46 g	Szénhidrát 133,58 g Cukor 9,89 g Só 1,45 g	Szénhidrát 89,13 g Cukor 5,99 g Só 4,09 g	Szénhidrát 121,88 g Cukor 41,96 g Só 1,26 g
<b>Uzsonna</b>	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Diákcsemege (1,6,7), Paprika	Margarinos Félbarna kenyér [1], Halász sertéspárizsi(1,6,7,10), Kígyóuborka	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Toast sonka (1,6,7), Kígyóuborka	Kifli[1,7], Kockasajt[7,(1)]	Croissan vaniliás [1,3,7, (15)]
	1, (6), (7)	1, (6), (7), (10)	1, (6), (7)	1, 7	1, 3, 7, (15)
	Energia: 180,22 Kcal / 753,32 KJ	Energia: 176,74 Kcal / 738,77 KJ	Energia: 160,82 Kcal / 672,23 KJ	Energia: 195,52 Kcal / 817,27 KJ	Energia: 228,50 Kcal / 955,13 KJ
	Fehérje 6,59 g Zsír 4,87 g T.Zsír 1,67 g	Fehérje 7,46 g Zsír 4,31 g T.Zsír 1,12 g	Fehérje 7,84 g Zsír 1,99 g T.Zsír 0,56 g	Fehérje 8,32 g Zsír 6,56 g T.Zsír 3,72 g	Fehérje 4,10 g Zsír 8,60 g T.Zsír 0,00 g
	Szénhidrát 26,63 g Cukor 0,00 g Só 0,75 g	Szénhidrát 26,85 g Cukor 0,00 g Só 1,18 g	Szénhidrát 27,04 g Cukor 0,00 g Só 0,77 g	Szénhidrát 25,58 g Cukor 0,00 g Só 0,70 g	Szénhidrát 33,95 g Cukor 0,00 g Só 0,20 g

Szalontai Zsolt  
élelmészvezető

Bablinszki László  
főszakács