

# Iskolák

## Heti étlap

2026. június 29 – július 03.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Forralt tej [7], Túrós batyu[1,6,7,(3)]	Gyümölcs tea, Sonka krémes [7,(1,6)], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Tejeskávé [7,(1)], Kuglóf [1,3,7]	Citromos tea, Sajtkrémes[7] Félbarna kenyér [1], Jégcsapretek	Gyümölcs tea, Kifli[1,7], Medve Kockasajt [6,7, (1)], Paprika
	1, 6, 7, (3)	1, 7, (6)	1, 3, 7	1, 7	1, 6, 7
	Energia: 201,45 Kcal / 842,06 KJ	Energia: 215,62 Kcal / 901,29 KJ	Energia: 241,01 Kcal / 1 007,42 KJ	Energia: 282,37 Kcal / 1 180,31 KJ	Energia: 247,20 Kcal / 1 033,30 KJ
	Fehérje 5,38 g Zsír 11,10 g T.Zsír 4,92 g Szénhidrát 19,79 g Cukor 5,50 g Só 0,41 g	Fehérje 6,62 g Zsír 9,33 g T.Zsír 4,20 g Szénhidrát 41,82 g Cukor 15,43 g Só 0,76 g	Fehérje 4,83 g Zsír 4,95 g T.Zsír 1,63 g Szénhidrát 42,98 g Cukor 14,99 g Só 0,02 g	Fehérje 6,25 g Zsír 8,24 g T.Zsír 4,58 g Szénhidrát 45,08 g Cukor 18,00 g Só 1,10 g	Fehérje 7,72 g Zsír 5,37 g T.Zsír 2,97 g Szénhidrát 41,15 g Cukor 15,03 g Só 0,56 g
<b>Ebéd</b>	Bakonyi betyárleves [1,7,9],  Fodrosmetélt[1], Mákszórás [8,(5)], Gyümölcs	Mangókrémleves [7, (1,6,12)],  Rizi-bizi, Rántott csirkemell [1,3], V.v sav. édesítővel(12)	Tarhonyaleves [9,(12)],  Zöldbabfőzelék [1,7], Sült virsli(1,6,7,10), Piskóta szelet[1,3,6,7]	Zöldség leves[1,9,(12)],  Tejszínes kukoricás csirkeragu[1,7], Spagetti [1], Trappista sajt[7]	Zöldborsóleves [1,9],  Brassói aprópecsenye, Uborkasaláta
	1, 7, 8, 9, (5)	1, 3, 7, (6), (12)	1, 3, 6, 7, 9, (10), (12)	1, 7, 9, (12)	1, 9
	Energia: 802,61 Kcal / 3 354,91 KJ	Energia: 683,88 Kcal / 2 858,62 KJ	Energia: 664,30 Kcal / 2 776,77 KJ	Energia: 619,42 Kcal / 2 589,18 KJ	Energia: 758,57 Kcal / 3 170,82 K
	Fehérje 27,36 g Zsír 26,73 g T.Zsír 5,39 g Szénhidrát 110,27 g Cukor 19,98 g Só 2,00 g	Fehérje 29,56 g Zsír 6,96 g T.Zsír 3,99 g Szénhidrát 122,92 g Cukor 11,99 g Só 3,67 g	Fehérje 23,68 g Zsír 31,38 g T.Zsír 14,19 g Szénhidrát 67,82 g Cukor 3,17 g Só 4,36 g	Fehérje 34,47 g Zsír 10,74 g T.Zsír 5,55 g Szénhidrát 95,46 g Cukor 0,34 g Só 2,46 g	Fehérje 30,75 g Zsír 21,95 g T.Zsír 1,38 g Szénhidrát 106,96 g Cukor 7,99 g Só 4,15 g
<b>Uzsonna</b>	Kenőmájasos(6,7,10), Te ljes kiőrlésű kenyér [1], Paprika	Vajkrémes[7], Félbarna kenyér [1], Halász Bizánci sonka, Paradicsom	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zala felvágott, Kígyóuborka	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kaiser Cigányszonka(1,6,7), Paradicsom	Tepertős pogácsa [1,3,7]
	1, (6), (7), (10)	1, 7	1	1, (6), (7)	1, 3, 7
	Energia: 185,32 Kcal / 774,64 KJ	Energia: 183,88 Kcal / 768,62 KJ	Energia: 167,82 Kcal / 701,49 KJ	Energia: 162,45 Kcal / 679,04 KJ	Energia: 446,41 Kcal / 1 865,99 KJ
	Fehérje 7,40 g Zsír 5,04 g T.Zsír 1,80 g Szénhidrát 26,76 g Cukor 0,00 g Só 1,01 g	Fehérje 7,85 g Zsír 8,54 g T.Zsír 3,47 g Szénhidrát 27,19 g Cukor 0,20 g Só 1,16 g	Fehérje 7,90 g Zsír 2,83 g T.Zsír 0,98 g Szénhidrát 26,84 g Cukor 0,00 g Só 1,18 g	Fehérje 9,24 g Zsír 1,03 g T.Zsír 0,22 g Szénhidrát 28,20 g Cukor 0,00 g Só 1,21 g	Fehérje 9,30 g Zsír 23,00 g T.Zsír 0,00 g Szénhidrát 49,00 g Cukor 0,00 g Só 3,30 g

Szalontai Zsolt  
élelmészvezető

Bablinszki László  
főszakács