

Iskolák

Heti étlap
2026. június 15 – június 19.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	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 Cigánysónka(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: 231,91 Kcal / 969,38 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 45,47 g Cukor 17,99 g Só 1,21 g	Szénhidrát 41,73 g Cukor 15,03 g Só 1,33 g
Ebéd	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: 524,49 Kcal / 2 192,37 KJ	Energia: 591,05 Kcal / 2 470,59 KJ	Energia: 556,50 Kcal / 2 326,17 KJ	Energia: 527,60 Kcal / 2 205,37 KJ	Energia: 412,25 Kcal / 1 723,21 KJ
	Fehérje 16,57 g Zsír 13,30 g T.Zsír 3,32 g	Fehérje 22,19 g Zsír 30,70 g T.Zsír 15,93 g	Fehérje 27,18 g Zsír 17,00 g T.Zsír 4,17 g	Fehérje 28,73 g Zsír 10,29 g T.Zsír 4,19 g	Fehérje 18,56 g Zsír 5,86 g T.Zsír 3,46 g
	Szénhidrát 83,54 g Cukor 14,98 g Só 0,31 g	Szénhidrát 55,07 g Cukor 8,16 g Só 2,57 g	Szénhidrát 72,14 g Cukor 0,00 g Só 2,61 g	Szénhidrát 76,48 g Cukor 4,05 g Só 1,82 g	Szénhidrát 54,77 g Cukor 0,29 g Só 2,54 g
Uzsonna	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: 185,85 Kcal / 776,85 KJ	Energia: 165,10 Kcal / 690,12 KJ	Energia: 180,99 Kcal / 756,54 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