

Iskolák

Heti étlap
2026. augusztus 31 – szeptember 04.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Karamell [7], Kuglóf [1,3,7]			Gyümölcs tea, Vajkrémes[7], Teljes kiórlású kenyér [1], Paradicsom			Forralt tej [7], Kakaós csiga[1,3,7,(8,15)]			Citromos tea, Tonhalkrémes[4,7,10, (1,12)], Teljes kiórlású kenyér [1], Kígyóuborka			Gyümölcs tea, Margarinós, Teljes kiórlású kenyér [1], Toast sonka (1,6,7), Paprika		
	1, 3, 7			1, 7			1, 3, 7, (8), (15)			1, 4, 7, 10, (12)			1, (6), (7)		
	Energia: 228,08 Kcal / 953,37 KJ			Energia: 206,80 Kcal / 864,42 KJ			Energia: 266,27 Kcal / 1 113,01 KJ			Energia: 246,63 Kcal / 1 030,91 KJ			Energia: 225,21 Kcal / 941,38 KJ		
	Fehérje 4,81 g	Zsír 4,95 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 5,30 g	Zsír 8,74 g	T.Zsír 3,98 g	Fehérje 4,46 g	Zsír 0,30 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 7,67 g	Zsír 8,96 g	T.Zsír 3,56 g	Fehérje 7,88 g	Zsír 2,03 g	T.Zsír 0,56 g
	Szénhidrát 39,78 g	Cukor 11,99 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 42,27 g	Cukor 15,43 g	Só 0,75 g	Szénhidrát 31,84 g	Cukor 0,00 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 45,24 g	Cukor 18,30 g	Só 1,05 g	Szénhidrát 42,37 g	Cukor 15,03 g	Só 0,76 g
Ebéd	Darált húsos leves[9], Túrós gombóc[1,3,7], Tejföl[7], Gyümölcs			SajtkréMLEVES[1,7], LevesgyöNGY[1,3, (6,7)], Burgonya főzelék [1,7], Rántott pulyka nuggets [1,6], Piskóta szelet [1,3,6,7]			Tavaszi zöldségLEVES [1,9], Párolt bulgur[1,9], Temesvári csirkecomb csíkok[1,7]			EperkrémLEVES[7, (1,6,12)], Rántott csirkemell [1,3], Burgonyapüré[7, (1,3,6,9,10)], V.v sav. édesítővel(12)			LencseGulyás [1,9,10, (5,8,11,12)], Félbarna kenyér [1] Tejbedara [1,7], KakaósZórat (1),		
	1, 3, 7, 9			1, 3, 6, 7			1, 7, 9			1, 3, 7, (6), (9), (10), (12)			1, 7, 9, 10, (5), (8), (11), (12)		
	Energia: 522,03 Kcal / 2 182,09 KJ			Energia: 963,08 Kcal / 4 025,67 KJ			Energia: 513,69 Kcal / 2 147,22 KJ			Energia: 449,90 Kcal / 1 880,58 KJ			Energia: 630,22 Kcal / 2 634,32 KJ		
	Fehérje 14,15 g	Zsír 22,00 g	T.Zsír 4,29 g	Fehérje 37,40 g	Zsír 47,97 g	T.Zsír 22,69 g	Fehérje 32,26 g	Zsír 13,30 g	T.Zsír 5,84 g	Fehérje 22,70 g	Zsír 10,17 g	T.Zsír 5,92 g	Fehérje 20,02 g	Zsír 17,36 g	T.Zsír 5,37 g
	Szénhidrát 62,30 g	Cukor 19,98 g	Só 4,74 g	Szénhidrát 96,14 g	Cukor 1,56 g	Só 5,85 g	Szénhidrát 91,04 g	Cukor 0,00 g	Só 3,61 g	Szénhidrát 53,30 g	Cukor 10,40 g	Só 2,90 g	Szénhidrát 96,31 g	Cukor 42,98 g	Só 2,42 g
Uzsonna	Kenőmájasos(6,7,10),Te ljes kiórlású kenyér [1], Paprika			Margarinos Félbarna kenyér [1], Soproni felvágott(1,6,7), Kígyóuborka			Margarinos Teljes kiórlású kenyér [1], Halász Botond Sonka(1,6,7), Paprika			Margarinos Zsemle[1], Kentucky Pulykamell sonka(1,6,7), Paradicsom			Tepertős pogácsa[1,3]		
	1, (6), (7), (10)			1, (6), (7)			1, (6), (7)			1, (6), (7)			1, 3		
	Energia: 185,32 Kcal / 774,64 KJ			Energia: 198,70 Kcal / 830,57 KJ			Energia: 167,57 Kcal / 700,44 KJ			Energia: 190,60 Kcal / 796,71 KJ			Energia: 187,00 Kcal / 781,66 KJ		
	Fehérje 7,40 g	Zsír 5,04 g	T.Zsír 1,80 g	Fehérje 7,84 g	Zsír 6,69 g	T.Zsír 2,29 g	Fehérje 8,44 g	Zsír 2,57 g	T.Zsír 0,10 g	Fehérje 7,40 g	Zsír 4,60 g	T.Zsír 0,01 g	Fehérje 5,00 g	Zsír 6,50 g	T.Zsír 2,70 g
	Szénhidrát 26,76 g	Cukor 0,00 g	Só 1,01 g	Szénhidrát 26,55 g	Cukor 0,00 g	Só 0,96 g	Szénhidrát 26,66 g	Cukor 0,00 g	Só 1,25 g	Szénhidrát 29,30 g	Cukor 0,00 g	Só 0,98 g	Szénhidrát 25,00 g	Cukor 0,55 g	Só 1,25 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács