

Iskolák

Heti étlap
2026. szeptember 07 – szeptember 11.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Vaníliás tej [7], Zsemle [1], Szamócadzsem(1,15)			Gyümölcs tea, Vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Halász sertéspárizsi(1,6,7,10), Kígyóuborka			Kakaó[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]			Kifli[1,7], Gyümölcsös joghurt[7,(1)]			Gyümölcs tea, Sajtkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóuborka		
	1, 7, (15)			1, 7, (6), (10)			1, 3, 7			1, 7			1, 7		
	Energia: 207,38 Kcal / 866,85 KJ			Energia: 245,97 Kcal / 1 028,15 KJ			Energia: 218,75 Kcal / 914,38 KJ			Energia: 203,22 Kcal / 849,46 KJ			Energia: 272,83 Kcal / 1 140,43 KJ		
	Fehérje 5,74 g	Zsír 0,76 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 7,41 g	Zsír 8,50 g	T.Zsír 3,15 g	Fehérje 5,73 g	Zsír 1,88 g	T.Zsír 1,88 g	Fehérje 6,86 g	Zsír 3,21 g	T.Zsír 3,13 g	Fehérje 5,90 g	Zsír 8,42 g	T.Zsír 4,68 g
	Szénhidrát 43,91 g	Cukor 8,99 g	Só 0,53 g	Szénhidrát 41,97 g	Cukor 15,23 g	Só 0,98 g	Szénhidrát 43,69 g	Cukor 14,99 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 36,28 g	Cukor 22,45 g	Só 0,49 g	Szénhidrát 41,81 g	Cukor 15,03 g	Só 0,88 g
Ebéd	Legényfogó leves [1], Félbarna kenyér [1], Fodrosmetélt[1], Dejósórat [1,(8)], Gyümölcs			Lebbencsleves[1,9,(12)], Zöldbabfőzelék [1,7], Sertés pörkölt [1,(12)], Erdeigyümölcsös keksz[1, (5,6,7,8,11)]			Tojásleves [1,3], Tavaszi csirke csíkok [1,(10,12)], Párolt rizsköret , Túró rúdi[7,(1,5)]			Erdei gyümölcsleves [7, (1,6,12)], Mexikói zöldséragu húsmentes[1, (12)], Spagetti [1], Trappista sajt[7]			Csontleves[9,(1)], Eperlevél levesbetét[1] Rakott karfiol[1,7],		
	1, (8)			1, 7, 9, (5), (6), (8), (11), (12)			1, 3, 7, (5), (10), (12)			1, 7, (6), (12)			1, 7, 9		
	Energia: 868,84 Kcal / 3 631,75 KJ			Energia: 611,22 Kcal / 2 554,90 KJ			Energia: 513,04 Kcal / 2 144,51 KJ			Energia: 869,57 Kcal / 3 634,80 KJ			Energia: 517,26 Kcal / 2 162,15 KJ		
	Fehérje 33,65 g	Zsír 24,19 g	T.Zsír 2,06 g	Fehérje 26,13 g	Zsír 27,82 g	T.Zsír 3,10 g	Fehérje 28,42 g	Zsír 12,64 g	T.Zsír 5,82 g	Fehérje 31,35 g	Zsír 15,47 g	T.Zsír 8,68 g	Fehérje 22,67 g	Zsír 20,55 g	T.Zsír 3,26 g
	Szénhidrát 127,85 g	Cukor 20,98 g	Só 2,86 g	Szénhidrát 61,96 g	Cukor 3,88 g	Só 4,86 g	Szénhidrát 90,98 g	Cukor 0,00 g	Só 2,75 g	Szénhidrát 150,41 g	Cukor 14,99 g	Só 1,89 g	Szénhidrát 59,52 g	Cukor 0,00 g	Só 7,44 g
Uzsonna	Kolbászkéremes [7,(1,6)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom			Túrós batyu[1,6,7,(3)]			Vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Krásno Fűrdői Füstölt Sonka, Paradicsom			Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kaiser Cigánysónka(1,6,7), Paradicsom			Croissan vaniliás [1,3,7, (15)]		
	1, 7, (6)			1, 6, 7, (3)			1, 7			1, (6), (7)			1, 3, 7, (15)		
	Energia: 266,44 Kcal / 1 113,72 KJ			Energia: 192,36 Kcal / 804,06 KJ			Energia: 142,41 Kcal / 595,27 KJ			Energia: 162,45 Kcal / 679,04 KJ			Energia: 228,50 Kcal / 955,13 KJ		
	Fehérje 8,00 g	Zsír 13,54 g	T.Zsír 6,73 g	Fehérje 4,72 g	Zsír 10,80 g	T.Zsír 3,29 g	Fehérje 5,33 g	Zsír 4,82 g	T.Zsír 2,07 g	Fehérje 9,24 g	Zsír 1,03 g	T.Zsír 0,22 g	Fehérje 4,10 g	Zsír 8,60 g	T.Zsír 0,00 g
	Szénhidrát 27,23 g	Cukor 0,00 g	Só 1,27 g	Szénhidrát 18,85 g	Cukor 5,50 g	Só 0,39 g	Szénhidrát 27,10 g	Cukor 0,20 g	Só 1,25 g	Szénhidrát 28,20 g	Cukor 0,00 g	Só 1,21 g	Szénhidrát 33,95 g	Cukor 0,00 g	Só 0,20 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács