

Iskolák

Heti étlap
2026. szeptember 14 – szeptember 18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Forralt tej [7], Kakaós csiga[1,3,7,(8,15)]	Gyümölcs tea, Vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom	Forralt tej [7], Kuglóf [1,3,7]	Citromos tea, Vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás felvágott(1,6,7), Paprika	Gyümölcs tea, Vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zala felvágott, Kígyóborka
	1, 3, 7, (8), (15)	1, 7	1, 3, 7	1, 7, (6)	1, 7
	Energia: 266,27 Kcal / 1 113,01 KJ	Energia: 206,80 Kcal / 864,42 KJ	Energia: 179,90 Kcal / 751,98 KJ	Energia: 283,13 Kcal / 1 183,48 KJ	Energia: 234,37 Kcal / 979,67 KJ
	Fehérje 4,46 g	Fehérje 5,30 g	Fehérje 4,81 g	Fehérje 7,84 g	Fehérje 8,15 g
	Szénhidrát 31,84 g	Szénhidrát 42,27 g	Szénhidrát 27,79 g	Szénhidrát 44,95 g	Szénhidrát 42,11 g
Ebéd	Palóclevés[1,7], Fodrosmetélt[1], Trappista sajt[7], Tejföl[7], Gyümölcs	Gyümölcsleves [1,7, (6,12)], Sárgaborsó főzelék [1], Sült virsli (1,6,7,10), Piskóta szelet [1,3,6,7]	Zöldborsóleves [1,9], Párolt bulgur[1,9], Rántott halrud [1,4], Csíki öntet [3,10,(1,7,12)]	Burgonyaleves [1,9], Paradicsom mártás [1, (12)], Húsgombóc[3]	Májgombóc leves [1,6,9, (3,7)], Tejberizs [7], Kakaósízorát (1)
	1, 7	1, 3, 6, 7, (10), (12)	1, 3, 4, 9, 10, (7), (12)	1, 3, 9, (12)	1, 6, 7, 9, (3)
	Energia: 785,20 Kcal / 3 282,14 KJ	Energia: 740,56 Kcal / 3 095,54 KJ	Energia: 792,43 Kcal / 3 312,36 KJ	Energia: 628,50 Kcal / 2 627,13 KJ	Energia: 420,51 Kcal / 1 757,73 KJ
	Fehérje 32,88 g	Fehérje 34,96 g	Fehérje 28,05 g	Fehérje 22,93 g	Fehérje 9,31 g
	Szénhidrát 91,26 g	Szénhidrát 96,45 g	Szénhidrát 107,85 g	Szénhidrát 92,25 g	Szénhidrát 85,29 g
Uzsonna	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Diákcsemege (1,6,7), Paprika	Margarinos Félbarna kenyér [1], Halász Botond Sonka(1,6,7), Kígyóborka	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Toast sonka (1,6,7), Paradicsom	Mákos Búrkifli [1,3,7, (5,8)]	Tepertős pogácsa [1,3,7]
	1, (6), (7)	1, (6), (7)	1, (6), (7)	1, 3, 7, (5), (8)	1, 3, 7
	Energia: 180,22 Kcal / 753,32 KJ	Energia: 163,32 Kcal / 682,68 KJ	Energia: 162,85 Kcal / 680,71 KJ	Energia: 220,10 Kcal / 920,02 KJ	Energia: 446,41 Kcal / 1 865,99 KJ
	Fehérje 6,59 g	Fehérje 8,70 g	Fehérje 7,84 g	Fehérje 3,65 g	Fehérje 9,30 g
	Szénhidrát 26,63 g	Szénhidrát 26,55 g	Szénhidrát 27,50 g	Szénhidrát 22,60 g	Szénhidrát 49,00 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács