

Iskolák

Heti étlap
2026. szeptember 21 – szeptember 25.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Kakaó[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]			Gyümölcs tea, Sonka krémes [7,(1,6)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paprika			Vaníliás tej [7], Kakaós kalács[1,3,6]			Citromos tea, Sajtkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paprika			Gyümölcs tea, Vajkrémes[7] Teljes kiőrlésű kenyér [1], Toast sonka (1,6,7), Paprika		
	1, 3, 7			1, 7, (6)			1, 3, 6, 7			1, 7			1, 7, (6)		
	Energia: 218,75 Kcal / 914,38 KJ			Energia: 219,54 Kcal / 917,68 KJ			Energia: 376,81 Kcal / 1 575,07 KJ			Energia: 286,06 Kcal / 1 195,73 KJ			Energia: 228,94 Kcal / 956,97 KJ		
	Fehérje 5,73 g	Zsír 1,88 g	T.Zsír 1,88 g	Fehérje 6,86 g	Zsír 9,39 g	T.Zsír 4,20 g	Fehérje 7,96 g	Zsír 8,40 g	T.Zsír 5,73 g	Fehérje 5,95 g	Zsír 8,48 g	T.Zsír 4,68 g	Fehérje 8,13 g	Zsír 6,02 g	T.Zsír 2,49 g
	Szénhidrát 43,69 g	Cukor 14,99 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 42,42 g	Cukor 15,43 g	Só 0,76 g	Szénhidrát 65,93 g	Cukor 17,89 g	Só 0,72 g	Szénhidrát 45,09 g	Cukor 18,00 g	Só 0,87 g	Szénhidrát 42,57 g	Cukor 15,23 g	Só 0,76 g
Ebéd	Gulyásleves [1,9,(12)], Félbarna kenyér[1]			Csontleves[9,(1)], Csiga tészta [1,3], Orsó tészta[1], Csikós tokány [1,7,(12)], Csemege uborka édesítővel[10,(12)]			Tarhonyaleves [9,(12)], Lencsefőzelék [1,7,10, (5,8,11,12)], Sertés Vagdalt [1,3], Nápolyi[1, (3,5,6,7,8)]			BrokkolikréMLEves [1,7], Levesgyöngy[1,3,(6,7)], Zöldséges rizottó húsmentes(10,12), Trappista sajt[7]			Citromos almaleves [1,7, (6,12)], Tört burgonya, hagymás , Sertéssült[1, (12)]		
	1, 3, 7, 9, (12)			1, 3, 7, 9, 10, (12)			1, 3, 7, 9, 10, (5), (6), (8), (11), (12)			1, 3, 7, (6), (10), (12)			1, 7, (6), (12)		
	Energia: 944,15 Kcal / 3 946,55 KJ			Energia: 636,56 Kcal / 2 660,82 KJ			Energia: 854,80 Kcal / 3 573,06 KJ			Energia: 642,88 Kcal / 2 687,24 KJ			Energia: 432,88 Kcal / 1 809,44 KJ		
	Fehérje 25,84 g	Zsír 17,43 g	T.Zsír 3,07 g	Fehérje 26,24 g	Zsír 22,90 g	T.Zsír 2,89 g	Fehérje 25,85 g	Zsír 40,82 g	T.Zsír 12,03 g	Fehérje 25,25 g	Zsír 15,67 g	T.Zsír 9,29 g	Fehérje 23,81 g	Zsír 10,18 g	T.Zsír 4,52 g
	Szénhidrát 162,31 g	Cukor 20,32 g	Só 2,92 g	Szénhidrát 79,05 g	Cukor 0,17 g	Só 6,78 g	Szénhidrát 89,43 g	Cukor 16,34 g	Só 2,40 g	Szénhidrát 99,00 g	Cukor 0,00 g	Só 4,71 g	Szénhidrát 86,35 g	Cukor 7,49 g	Só 3,24 g
Uzsonna	Kenőmájasos(6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóuborka			Margarinos Császárszemle[1,7], Paradicsom, Sajtos párizsi[7,(1,6)]			Teljes kiőrlésű kenyér [1], Vajkrémes[7], Krásno Füldői Füstölt Sonka, Kígyóuborka			Búrkifli, dejes [1,3,7,8,(5)]			Sajtos stangli[1,3,7]		
	1, (6), (7), (10)			1, 7, (6)			1, 7			1, 3, 7, 8, (5)			1, 3, 7		
	Energia: 183,75 Kcal / 768,08 KJ			Energia: 168,66 Kcal / 705,00 KJ			Energia: 142,28 Kcal / 594,73 KJ			Energia: 220,10 Kcal / 920,02 KJ			Energia: 128,46 Kcal / 536,96 KJ		
	Fehérje 7,36 g	Zsír 5,00 g	T.Zsír 1,80 g	Fehérje 6,70 g	Zsír 4,04 g	T.Zsír 1,11 g	Fehérje 5,46 g	Zsír 6,80 g	T.Zsír 3,03 g	Fehérje 3,65 g	Zsír 12,00 g	T.Zsír 0,00 g	Fehérje 5,67 g	Zsír 2,60 g	T.Zsír 1,49 g
	Szénhidrát 26,50 g	Cukor 0,00 g	Só 1,02 g	Szénhidrát 26,24 g	Cukor 0,00 g	Só 0,35 g	Szénhidrát 26,74 g	Cukor 0,30 g	Só 1,26 g	Szénhidrát 22,60 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g	Szénhidrát 20,45 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács