

Iskolák

Heti étlap
2026. szeptember 28 – október 02.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Tejeskávé [7,(1)], Kuglóf [1,3,7]			Gyümölcs tea, Vajkrémes[7] Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paprika			Forralt tej [7], Vajkrémes[7] Zsemle[1], Méz			Citromos tea, Vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Halász Botond Sonka(1,6,7), Paprika			Gyümölcs tea, Körözöttes [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom		
	1, 3, 7			1, 7			1, 7			1, 7, (6)			1, 7		
	Energia: 241,01 Kcal / 1 007,42 KJ			Energia: 206,34 Kcal / 862,50 KJ			Energia: 214,92 Kcal / 898,37 KJ			Energia: 245,78 Kcal / 1 027,36 KJ			Energia: 252,03 Kcal / 1 053,49 KJ		
	Fehérje 4,83 g	Zsír 4,95 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 5,34 g	Zsír 8,76 g	T.Zsír 3,97 g	Fehérje 5,69 g	Zsír 4,65 g	T.Zsír 3,56 g	Fehérje 8,70 g	Zsír 6,58 g	T.Zsír 2,03 g	Fehérje 9,91 g	Zsír 3,47 g	T.Zsír 1,56 g
	Szénhidrát 42,98 g	Cukor 14,99 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 42,07 g	Cukor 15,43 g	Só 0,75 g	Szénhidrát 45,84 g	Cukor 16,40 g	Só 0,50 g	Szénhidrát 44,95 g	Cukor 18,20 g	Só 1,25 g	Szénhidrát 43,73 g	Cukor 15,03 g	Só 1,26 g
Ebéd	Húsleves [9], Gránátos kocka [1], Gyümölcs			Tojásleves [1,3], Zöldborsófőzelék[1,7], Főtt virsli (1,6,7,10), Piskóta szelet[1,3,6,7]			BurgonyakréMLEVES[7, (1,3,6,9,10)], Bacon chips (1), Húsos bulgur[1, (10,12)], Uborkasaláta			EperkréMLEVES[7, (1,6,12)], Budapest sertésragu [1,(12)], Rövidcső tészta[1]			Bableves húsmentes[1,9, (12)], Félbarna kenyér [1], Mákos guba [1,7,8, (5,6,12)], Gyümölcs		
	1, 9			1, 3, 6, 7, (10)			1, 7, (3), (6), (9), (10), (12)			1, 7, (6), (12)			1, 7, 8, 9, (5), (6), (12)		
	Energia: 581,82 Kcal / 2 432,01 KJ			Energia: 494,67 Kcal / 2 067,72 KJ			Energia: 701,87 Kcal / 2 933,82 KJ			Energia: 697,93 Kcal / 2 917,35 KJ			Energia: 835,43 Kcal / 3 492,10 KJ		
	Fehérje 25,37 g	Zsír 15,65 g	T.Zsír 0,51 g	Fehérje 24,96 g	Zsír 21,37 g	T.Zsír 9,68 g	Fehérje 24,52 g	Zsír 30,71 g	T.Zsír 7,12 g	Fehérje 27,51 g	Zsír 18,32 g	T.Zsír 3,52 g	Fehérje 31,95 g	Zsír 8,56 g	T.Zsír 3,57 g
	Szénhidrát 83,36 g	Cukor 0,00 g	Só 3,56 g	Szénhidrát 52,50 g	Cukor 9,99 g	Só 3,91 g	Szénhidrát 78,32 g	Cukor 8,48 g	Só 4,74 g	Szénhidrát 107,66 g	Cukor 10,67 g	Só 2,01 g	Szénhidrát 156,13 g	Cukor 30,07 g	Só 1,13 g
Uzsonna	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Trappista sajt [7], Paradicsom			Margarinos Félbarna kenyér [1], Kentucky Pulykamell sonka(1,6,7), Kígyóuborka			Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Halász sertéspárizsi(1,6,7,10), Paradicsom			Túrós batyu[1,6,7,(3)]			Pizzás csiga[1,(3,7,9)]		
	1, 7			1, (6), (7)			1, (6), (7), (10)			1, 6, 7, (3)			1, (3), (7), (9)		
	Energia: 210,82 Kcal / 881,23 KJ			Energia: 181,29 Kcal / 757,79 KJ			Energia: 181,45 Kcal / 758,46 KJ			Energia: 192,36 Kcal / 804,06 KJ			Energia: 200,45 Kcal / 837,88 KJ		
	Fehérje 10,34 g	Zsír 6,37 g	T.Zsír 3,68 g	Fehérje 7,60 g	Zsír 4,73 g	T.Zsír 0,00 g	Fehérje 7,16 g	Zsír 4,53 g	T.Zsír 1,23 g	Fehérje 4,72 g	Zsír 10,80 g	T.Zsír 3,29 g	Fehérje 7,35 g	Zsír 11,85 g	T.Zsír 0,00 g
	Szénhidrát 27,12 g	Cukor 0,00 g	Só 0,99 g	Szénhidrát 26,49 g	Cukor 0,00 g	Só 1,46 g	Szénhidrát 27,16 g	Cukor 0,00 g	Só 0,97 g	Szénhidrát 18,85 g	Cukor 5,50 g	Só 0,39 g	Szénhidrát 18,40 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács