

Iskolák

Heti étlap
2026. október 05 – október 09.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Vaníliás tej [7], Kakaós csiga[1,3,7,(8,15)]			Gyümölcs tea, Füstölt sajtkrém[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóuborka			Kakaó[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]			Citromos tea , Tonhalkrém[4,7,10, (1,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóuborka			Gyümölcs tea, Tojáskrém[3,7,10,(1,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paprika		
	1, 3, 7, (8), (15)			1, 7			1, 3,			1, 4, 7, 10, (12)			1, 3, 7, 10, (12)		
	Energia: 302,41 Kcal / 1 264,07 KJ			Energia: 307,70 Kcal / 1 286,19 KJ			Energia: 218,75 Kcal / 914,38 KJ			Energia: 246,63 Kcal / 1 030,91 KJ			Energia: 283,24 Kcal / 1 183,94 KJ		
	Fehérje 4,46 g	Zsír 0,30 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 8,42 g	Zsír 11,08 g	T.Zsír 6,38 g	Fehérje 5,73 g	Zsír 1,88 g	T.Zsír 1,88 g	Fehérje 7,67 g	Zsír 8,96 g	T.Zsír 3,56 g	Fehérje 6,99 g	Zsír 8,14 g	T.Zsír 2,81 g
	Szénhidrát 40,83 g	Cukor 8,99 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 41,98 g	Cukor 15,03 g	Só 1,08 g	Szénhidrát 43,69 g	Cukor 14,99 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 45,24 g	Cukor 18,30 g	Só 1,05 g	Szénhidrát 43,51 g	Cukor 15,03 g	Só 1,87 g
Ebéd	Sertésraguleves [1,7,9], Spagetti [1], Félbarna kenyér [1], Trappista sajt [7], Tejföl [7], Gyümölcs			Csontleves[9,(1)], Eperlevél levesbetét[1], Székelykáposzta [1,(12)], Félbarna kenyér [1], Nápolyi[1,(3,5,6,7,8)]			Paradicsom leves[1,9, (12)], Rakott burgonya [3,7,(1,6,10)], V.v sav. édesítővel(12)			Kertészleves [1,9], Chilisbab húsmentes[1,7, (12)], Trappista sajt[7], Félbarna kenyér [1], Túró rudi[7,(1,5)]			Gyümölcsleves [1,7, (6,12)], Burgonyapüré[7, (1,3,6,9,10)], Rántott sertésszelet[1,3], Kovászos uborka(1,12)		
	1, 7, 9			1, 9, (3), (5), (6), (7), (8), (12)			1, 3, 7, 9, (6), (10), (12)			1, 7, 9, (5), (12)			1, 3, 7, (6), (9), (10), (12)		
	Energia: 822,09 Kcal / 3 436,34 KJ			Energia: 651,83 Kcal / 2 724,65 KJ			Energia: 631,51 Kcal / 2 639,71 KJ			Energia: 763,56 Kcal / 3 191,68 KJ			Energia: 468,43 Kcal / 1 958,04 KJ		
	Fehérje 35,55 g	Zsír 28,44 g	T.Zsír 8,80 g	Fehérje 23,16 g	Zsír 28,95 g	T.Zsír 5,21 g	Fehérje 26,55 g	Zsír 27,41 g	T.Zsír 10,43 g	Fehérje 43,03 g	Zsír 20,46 g	T.Zsír 12,29 g	Fehérje 20,90 g	Zsír 15,01 g	T.Zsír 7,44 g
	Szénhidrát 104,37 g	Cukor 0,00 g	Só 3,11 g	Szénhidrát 72,51 g	Cukor 10,75 g	Só 5,57 g	Szénhidrát 68,33 g	Cukor 5,00 g	Só 3,11 g	Szénhidrát 100,82 g	Cukor 0,00 g	Só 4,35 g	Szénhidrát 64,88 g	Cukor 10,40 g	Só 3,39 g
Uzsonna	Margarinos, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Diákcsemege (1,6,7), Paprika			Vajkrém[7] Félbarna kenyér [1], Halász Bizánci sonka, Paradicsom			Vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kaiser Cigánysonka(1,6,7), Kígyóuborka			Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Toast sonka (1,6,7), Paradicsom			Tepertős pogácsa [1,3,7]		
	1, (6), (7)			1, 7			1, 7, (6)			1, (6), (7)			1, 3, 7		
	Energia: 180,22 Kcal / 753,32 KJ			Energia: 183,88 Kcal / 768,62 KJ			Energia: 164,15 Kcal / 686,15 KJ			Energia: 162,85 Kcal / 680,71 KJ			Energia: 446,41 Kcal / 1 865,99 KJ		
	Fehérje 6,59 g	Zsír 4,87 g	T.Zsír 1,67 g	Fehérje 7,85 g	Zsír 8,54 g	T.Zsír 3,47 g	Fehérje 9,49 g	Zsír 5,00 g	T.Zsír 2,14 g	Fehérje 7,84 g	Zsír 2,01 g	T.Zsír 0,57 g	Fehérje 9,30 g	Zsír 23,00 g	T.Zsír 0,00 g
	Szénhidrát 26,63 g	Cukor 0,00 g	Só 0,75 g	Szénhidrát 27,19 g	Cukor 0,20 g	Só 1,16 g	Szénhidrát 27,94 g	Cukor 0,20 g	Só 1,22 g	Szénhidrát 27,50 g	Cukor 0,00 g	Só 0,76 g	Szénhidrát 49,00 g	Cukor 0,00 g	Só 3,30 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács