

Iskolák

Heti étlap
2026. október 12 – október 16.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Tejeskávé [7,(1)], Vajas pogácsa[1,3,7]			Gyümölcs tea, Sajtkrém[7] Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paprika			Vaníliás tej [7], Kuglóf [1,3,7]			Gyümölcs tea, Körözöttes [7] Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóborka			Citromos tea, Húskrém (7), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom		
	1, 3, 7			1, 7			1, 3, 7			1, 7			1, (7)		
	Energia: 243,70 Kcal / 1 018,67 KJ			Energia: 274,40 Kcal / 1 146,99 KJ			Energia: 216,04 Kcal / 903,05 KJ			Energia: 250,00 Kcal / 1 045,00 KJ			Energia: 301,33 Kcal / 1 259,56 KJ		
	Fehérje 3,98 g	Zsír 7,30 g	T.Zsír 6,28 g	Fehérje 5,94 g	Zsír 8,46 g	T.Zsír 4,68 g	Fehérje 4,81 g	Zsír 4,95 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 9,91 g	Zsír 3,45 g	T.Zsír 1,55 g	Fehérje 7,46 g	Zsír 9,33 g	T.Zsír 2,11 g
	Szénhidrát 39,13 g	Cukor 15,44 g	Só 1,27 g	Szénhidrát 42,07 g	Cukor 15,03 g	Só 0,87 g	Szénhidrát 36,78 g	Cukor 8,99 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 43,27 g	Cukor 15,03 g	Só 1,27 g	Szénhidrát 45,08 g	Cukor 18,00 g	Só 1,02 g
Ebéd	Sárgaborsógulyás [1], Fodrosmetélt[1], Mákszórás [8,(5)], Alma			Narancsos sütőtökrém leves [1,7,9,(12)], Paprikás burgonya virslivel[1,(6,7,10,12)], Félbarna kenyér [1], Kovászos uborka(1,12)			Tavaszi zöldségleves [1,9], Rövidcső tészta[1], Budapest sertésragu [1, (12)]			Burgonyaleves [1,9], Rakott karfiol[1,7], Linzerkarika[1,3,7,(5,8)]			Tojásleves [1,3], Párolt rizsköret , Vadas csirkeragu [1,7,9,10,(12)]		
	1, 8, (5)			1, 7, 9, (6), (10), (12)			1, 9, (12)			1, 3, 7, 9, (5), (8)			1, 3, 7, 9, 10, (12)		
	Energia: 884,96 Kcal / 3 699,13 KJ			Energia: 651,31 Kcal / 2 722,48 KJ			Energia: 667,94 Kcal / 2 791,99 KJ			Energia: 770,48 Kcal / 3 220,61 KJ			Energia: 476,95 Kcal / 1 993,65 KJ		
	Fehérje 35,11 g	Zsír 24,02 g	T.Zsír 4,13 g	Fehérje 19,87 g	Zsír 17,32 g	T.Zsír 6,81 g	Fehérje 29,32 g	Zsír 15,71 g	T.Zsír 1,92 g	Fehérje 27,54 g	Zsír 27,86 g	T.Zsír 3,98 g	Fehérje 28,41 g	Zsír 11,46 g	T.Zsír 4,59 g
	Szénhidrát 130,64 g	Cukor 19,98 g	Só 2,25 g	Szénhidrát 101,59 g	Cukor 10,33 g	Só 5,00 g	Szénhidrát 96,18 g	Cukor 0,68 g	Só 2,49 g	Szénhidrát 99,67 g	Cukor 0,00 g	Só 6,16 g	Szénhidrát 87,76 g	Cukor 5,00 g	Só 3,89 g
Uzsonna	Kolbászkremes [7,(1,6)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóborka			Margarinos Félbarna kenyér [1], Toast sonka (1,6,7), Paradicsom			Vajkrém[7] Teljes kiőrlésű kenyér [1], BBQ Sonka (10), Paprika			Magvas zsemle[1,6,11, (8)], Kockasajt[7,(1)]			Kakaós csiga[1,3,7, (8,15)]		
	1, 7, (6)			1, (6), (7)			1, 7, (10)			1, 6, 7, 11, (8)			1, 3, 7, (8), (15)		
	Energia: 264,41 Kcal / 1 105,23 KJ			Energia: 160,17 Kcal / 669,51 KJ			Energia: 186,10 Kcal / 777,90 KJ			Energia: 246,46 Kcal / 1 030,20 KJ			Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ		
	Fehérje 8,00 g	Zsír 13,52 g	T.Zsír 6,72 g	Fehérje 8,14 g	Zsír 1,81 g	T.Zsír 0,47 g	Fehérje 7,59 g	Zsír 8,76 g	T.Zsír 3,56 g	Fehérje 10,18 g	Zsír 12,94 g	T.Zsír 3,72 g	Fehérje 3,80 g	Zsír 0,00 g	T.Zsír 0,00 g
	Szénhidrát 26,77 g	Cukor 0,00 g	Só 1,28 g	Szénhidrát 27,65 g	Cukor 0,00 g	Só 0,96 g	Szénhidrát 26,84 g	Cukor 0,20 g	Só 1,05 g	Szénhidrát 22,02 g	Cukor 0,00 g	Só 1,14 g	Szénhidrát 30,90 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács