

# Iskolák

Heti étlap  
2026. október 19 – október 23.

|         | Hétfő                                                                                     | Kedd                                                                                             | Szerda                                                                                                                                                  | Csütörtök                                                                       | Péntek      |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Tízórai | Forralt tej [7], Túrós batyu[1,6,7,(3)]                                                   | Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Vajkrém[7], Toast sonka (1,6,7), Paradicsom            | Kakaó[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]                                                                                                                      | Citromos tea , Körözött [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1]                         | Október 23. |
|         | 1, 6, 7, (3)                                                                              | 1, 7, (6)                                                                                        | 1, 3, 7                                                                                                                                                 | 1, 7                                                                            |             |
|         | Energia: 201,45 Kcal / 842,06 KJ                                                          | Energia: 229,40 Kcal / 958,89 KJ                                                                 | Energia: 218,75 Kcal / 914,38 KJ                                                                                                                        | Energia: 259,31 Kcal / 1 083,92 KJ                                              |             |
|         | Fehérje 5,38 g<br>Zsír 11,10 g<br>T.Zsír 4,92 g                                           | Fehérje 8,09 g<br>Zsír 6,00 g<br>T.Zsír 2,50 g                                                   | Fehérje 5,73 g<br>Zsír 1,88 g<br>T.Zsír 1,88 g                                                                                                          | Fehérje 9,72 g<br>Zsír 3,45 g<br>T.Zsír 1,55 g                                  |             |
|         | Szénhidrát 19,79 g<br>Cukor 5,50 g<br>Só 0,41 g                                           | Szénhidrát 42,77 g<br>Cukor 15,23 g<br>Só 0,76 g                                                 | Szénhidrát 43,69 g<br>Cukor 14,99 g<br>Só 0,02 g                                                                                                        | Szénhidrát 45,95 g<br>Cukor 18,00 g<br>Só 1,26 g                                |             |
| Ebéd    | Bakonyi betyárleves [1,7,9], Félbarna kenyér [1]<br><br>Tejbedara [1,7], Kakaószirot (1), | Sajtkrémleves[1,7], Levesgyöngy[1,3,(6,7)],<br><br>Rizseshús [9,(1,12)], V.v sav. édesítővel(12) | Csontleves[9,(1)], Eperlevél levesbetét[1],<br><br>Lencsefőzelék [1,7,10, (5,8,11,12)], Sült sajtos tejfölös virsli[7,(1,6,10)], Nápolyi[1,(3,5,6,7,8)] | Ivólé(1,12),<br><br>Bolognai ragu(1,12), Spagetti [1] Trappista reszelt sajt[7] |             |
|         | 1, 7, 9                                                                                   | 1, 3, 7, 9, (6), (12)                                                                            | 1, 7, 9, 10, (3), (5), (6), (8), (11), (12)                                                                                                             | 1, 7, (12)                                                                      |             |
|         | Energia: 628,70 Kcal / 2 627,97 KJ                                                        | Energia: 784,62 Kcal / 3 279,71 KJ                                                               | Energia: 693,98 Kcal / 2 900,84 KJ                                                                                                                      | Energia: 713,55 Kcal / 2 982,64 KJ                                              |             |
|         | Fehérje 19,29 g<br>Zsír 18,28 g<br>T.Zsír 5,18 g                                          | Fehérje 30,02 g<br>Zsír 37,77 g<br>T.Zsír 13,97 g                                                | Fehérje 24,66 g<br>Zsír 41,93 g<br>T.Zsír 19,04 g                                                                                                       | Fehérje 26,60 g<br>Zsír 20,45 g<br>T.Zsír 4,65 g                                |             |
|         | Szénhidrát 94,41 g<br>Cukor 41,96 g<br>Só 1,51 g                                          | Szénhidrát 79,97 g<br>Cukor 0,34 g<br>Só 4,11 g                                                  | Szénhidrát 51,06 g<br>Cukor 16,17 g<br>Só 4,82 g                                                                                                        | Szénhidrát 103,78 g<br>Cukor 3,40 g<br>Só 2,61 g                                |             |
| Uzsonna | Kenőmájasos(6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paprika                                  | Margarinos Félbarna kenyér [1], Zala felvágott, Kígyóuborka                                      | Margarinos, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zala felvágott, Paradicsom                                                                                      | Croissan vaniliás [1,3,7, (15)]                                                 |             |
|         | 1, (6), (7), (10)                                                                         | 1                                                                                                | 1                                                                                                                                                       | 1, 3, 7, (15)                                                                   |             |
|         | Energia: 185,32 Kcal / 774,64 KJ                                                          | Energia: 165,14 Kcal / 690,29 KJ                                                                 | Energia: 169,85 Kcal / 709,97 KJ                                                                                                                        | Energia: 228,50 Kcal / 955,13 KJ                                                |             |
|         | Fehérje 7,40 g<br>Zsír 5,04 g<br>T.Zsír 1,80 g                                            | Fehérje 8,20 g<br>Zsír 2,63 g<br>T.Zsír 0,88 g                                                   | Fehérje 7,90 g<br>Zsír 2,85 g<br>T.Zsír 0,99 g                                                                                                          | Fehérje 4,10 g<br>Zsír 8,60 g<br>T.Zsír 0,00 g                                  |             |
|         | Szénhidrát 26,76 g<br>Cukor 0,00 g<br>Só 1,01 g                                           | Szénhidrát 26,99 g<br>Cukor 0,00 g<br>Só 1,38 g                                                  | Szénhidrát 27,30 g<br>Cukor 0,00 g<br>Só 1,17 g                                                                                                         | Szénhidrát 33,95 g<br>Cukor 0,00 g<br>Só 0,20 g                                 |             |

Szalontai Zsolt  
élelmészvezető

Bablinszki László  
főszakács