

Iskolák

Heti étlap
2026. október 26 – október 30.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Vaníliás tej [7], Kuglóf [1,3,7]			Gyümölcs tea, Vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóuborka			Gyümölcsjoghurt[7], Kifli [1,7]			Citromos tea , Sonka krémes [7,(1,6)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom			Gyümölcs tea, Vajkrémes[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Soproni felvágott(1,6,7), Kígyóuborka		
	1, 3, 7			1,7			1,7			1,7,(6)			1,7,(6)		
	Energia: 216,04 Kcal / 903,05 KJ			Energia: 204,77 Kcal / 855,94 KJ			Energia: 279,21 Kcal / 1 167,10 KJ			Energia: 231,66 Kcal / 968,34 KJ			Energia: 267,93 Kcal / 1 119,95 KJ		
	Fehérje 4,81 g	Zsír 4,95 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 5,30 g	Zsír 8,72 g	T.Zsír 3,97 g	Fehérje 8,33 g	Zsír 4,57 g	T.Zsír 2,34 g	Fehérje 6,83 g	Zsír 9,39 g	T.Zsír 4,21 g	Fehérje 7,79 g	Zsír 10,88 g	T.Zsír 4,32 g
	Szénhidrát 36,78 g	Cukor 8,99 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 41,81 g	Cukor 15,43 g	Só 0,76 g	Szénhidrát 53,88 g	Cukor 19,98 g	Só 0,36 g	Szénhidrát 45,64 g	Cukor 18,40 g	Só 0,76 g	Szénhidrát 41,67 g	Cukor 15,23 g	Só 0,76 g
Ebéd	Legényfogó leves [1], Fodrosmetélt[1], Dejósórat [1,(8)], Alma			Zöldborsóleves [1,9], Burgonya főzelék [1,7], Vagdalt /sertés/[1,3], Erdeigyümölcsös keksz[1, (5,6,7,8,11)]			Fahéjas szilvaleves[1,7], Penne tészta[1], Milánói ragu[1,(6,7,12)], Trappista sajt[7]			Zöldségkrémleves [1,7,9], Levesgyöngy[1,3,(6,7)] Petrezselymes burgonya , Rántott pulyka nuggets[1,6], Csiki öntet [3,10,(1,7,12)],			Újházi tyúkhúsleves, Csiga tészta[1,3] [1,3,9], Tejberizs [7], Kakaósórat (1),		
	1, (8)			1, 3, 7, 9, (5), (6), (8), (11)			1, 7, (6), (12)			1, 3, 6, 7, 9, 10, (12)			1, 3, 7, 9		
	Energia: 791,25 Kcal / 3 307,43 KJ			Energia: 706,41 Kcal / 2 952,79 KJ			Energia: 691,82 Kcal / 2 891,81 KJ			Energia: 826,19 Kcal / 3 453,47 KJ			Energia: 514,00 Kcal / 2 148,52 KJ		
	Fehérje 30,71 g	Zsír 23,89 g	T.Zsír 2,06 g	Fehérje 27,70 g	Zsír 26,30 g	T.Zsír 5,56 g	Fehérje 29,05 g	Zsír 19,67 g	T.Zsír 9,95 g	Fehérje 24,56 g	Zsír 37,60 g	T.Zsír 11,38 g	Fehérje 23,42 g	Zsír 2,63 g	T.Zsír 2,87 g
	Szénhidrát 112,16 g	Cukor 20,98 g	Só 2,29 g	Szénhidrát 87,92 g	Cukor 0,00 g	Só 3,47 g	Szénhidrát 94,40 g	Cukor 8,39 g	Só 4,37 g	Szénhidrát 93,67 g	Cukor 2,97 g	Só 4,82 g	Szénhidrát 98,50 g	Cukor 22,98 g	Só 3,41 g
Uzsonna	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Diákcsemege (1,6,7), Paprika			Margarinos Félbarna kenyér [1], Halász Botond Sonka(1,6,7), Paradicsom			Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér [1], Halász Bizánci sonka, Paprika			Kockasajt[7,(1)], Kifli[1,7]			Tepertős pogácsa[1,3]		
	1, (6), (7)			1, (6), (7)			1			1, 7			1, 3		
	Energia: 180,22 Kcal / 753,32 KJ			Energia: 165,35 Kcal / 691,16 KJ			Energia: 182,37 Kcal / 762,31 KJ			Energia: 195,52 Kcal / 817,27 KJ			Energia: 187,00 Kcal / 781,66 KJ		
	Fehérje 6,59 g	Zsír 4,87 g	T.Zsír 1,67 g	Fehérje 8,70 g	Zsír 2,35 g	T.Zsír 0,01 g	Fehérje 7,34 g	Zsír 4,77 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 8,32 g	Zsír 6,56 g	T.Zsír 3,72 g	Fehérje 5,00 g	Zsír 6,50 g	T.Zsír 2,70 g
	Szénhidrát 26,63 g	Cukor 0,00 g	Só 0,75 g	Szénhidrát 27,01 g	Cukor 0,00 g	Só 1,45 g	Szénhidrát 26,64 g	Cukor 0,00 g	Só 0,96 g	Szénhidrát 25,58 g	Cukor 0,00 g	Só 0,70 g	Szénhidrát 25,00 g	Cukor 0,55 g	Só 1,25 g

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács