

Heti étlap 2026.02.23. - 2026.02.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Iskola alsó	Tej 1,5% [7], Túrós táska [1,3,7]	Tejeskávé [1,7], Búrkifli Mákos 100g Pannon Sütő Kft [1,3,7,(6,8,11,12)]	Jogobella gyümölcs joghurt 250 ml[7], Vajas kifli[1,7]	Gyümölcs tea, Teljeskiőrlésű sonkás csiga[1,3,7]	Tej 1,5% [7], Teljes kiőrl. kifli[1], Medve Sajti Pajti mozzarella tekercs[7,(1)]
		Energia: 271.04 Kcal / 1,132.95 KJ	Energia: 517.68 Kcal / 2,163.90 KJ	Energia: 302.51 Kcal / 1,264.49 KJ	Energia: 229.36 Kcal / 958.72 KJ	Energia: 231.09 Kcal / 965.96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7.10 g 13.25 g 6.92 g	8.31 g 22.25 g 10.02 g	9.79 g 4.46 g 2.94 g	6.27 g 11.44 g 5.41 g	9.69 g 10.59 g 6.74 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
33.72 g 15.95 g 0.50 g	74.84 g 42.94 g 1.22 g	62.34 g 40.80 g 0.66 g	26.63 g 6.88 g 1.12 g	24.24 g 8.58 g 0.68 g		
Ebéd	(00482) Iskola alsó	Sajtkrém leves [1,3,7,(6,12)], Tarhonyáshús sertéshúsból[1,(6,10)], Csemege uborka[10,(12)]	Pulykaraguleves [1,9], Zöldborsófőzelék [1,7], Főtt tojás[3]	Happy Day Almalé 100%-os, Rakott karfiol bulgurral (Sertéshúsból)[1,3,7,(6)], Banán	Magyaros burgonyaleves[1,9], Temesvári sertés ragu[7,(1,6)], Párolt rizsköret	Sárgaborsó gulyás [1,(6)], Nudli[1], Eperlekvár
		Energia: 625.95 Kcal / 2,616.47 KJ	Energia: 507.46 Kcal / 2,121.18 KJ	Energia: 613.55 Kcal / 2,564.64 KJ	Energia: 727.72 Kcal / 3,041.87 KJ	Energia: 695.64 Kcal / 2,907.78 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		28.52 g 21.26 g 5.98 g	26.86 g 11.27 g 2.34 g	26.90 g 20.20 g 4.51 g	28.60 g 20.98 g 4.40 g	17.37 g 19.26 g 2.35 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
74.50 g 3.50 g 3.83 g	72.34 g 12.11 g 0.37 g	74.22 g 45.20 g 0.22 g	96.35 g 0.02 g 3.47 g	111.12 g 25.70 g 0.60 g		
Uzsonna	(00482) Iskola alsó	Tk magos császárszemle[1,(3,5,6,7,8)], MÁJKRÉM 190.GR.KÜLÖNFÉLE [1,6], Kápia paprika	Teljes kiőrl. rozkenyér [1], Margarin(7), Fűrdői füstölt sonka, Tv-paprika	Teljes kiőrlésű zsemle[1], Flóra margarin[7], Trappista sajt szelet [7]	Korpás zsemle[1], Tonhalkrém[4,7], Kígyó uborka	Csirkemell sonka (1,6,7), Margarin(7), Korpás baguette[1,(7)], sörretek
		Energia: 226.90 Kcal / 948.44 KJ	Energia: 99.06 Kcal / 414.07 KJ	Energia: 215.43 Kcal / 900.50 KJ	Energia: 366.46 Kcal / 1,531.80 KJ	Energia: 205.81 Kcal / 860.29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav

8.80 g	6.58 g	1.42 g	7.71 g	6.97 g	2.04 g	9.21 g	5.77 g	3.92 g	12.73 g	9.56 g	0.80 g	7.21 g	7.27 g	2.24 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.59 g	0.50 g	1.70 g	6.06 g	0.32 g	0.57 g	22.84 g	0.68 g	1.02 g	53.68 g	0.47 g	1.82 g	27.06 g	2.38 g	1.09 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Allergén jelölések: 1-glutén; 2-rák; 3-tojás; 4-hal; 5-földimogyoró, 6-szója, 7-tejtermék, laktóz, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezám, 12-kén-dioxid, szulfit, 13-csillagfűrt, 14-puhatestűek, 15-mesterséges édesítőszer, 16-édesgyökér, (...) - zárójel: az allergén előfordulhat.

Az allergénekkal kapcsolatos további, részletes információért, kérjük, keressék élelmezésvezetőnket (nebulo@szigetalom.hu vagy 06-70-330-1680).

Deákné Németh Györgyi
Élelmezésvezető koordinátor

Csókáné Boros Mónika
Élelmezésvezető helyettes

Szász Andrea
Intézményvezető

