

Heti étlap 2026.01.12. - 2026.01.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Iskola felső	Tejeskávé [1,7], Sajtos rúd 100g [1,3,7,(6,8,11,12,13)]	Gyümölcs tea, Telj.kiörl. kakaós csiga[1,7]	Tej 1,5% [7], Mákos búrkifli [1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12,13)]	Jogobella gyümölcs joghurt 250 ml[7], Teljes kiörl. kifli[1]	Kakaó[7,(1)], Teljes kiörlésű sajtos stangli [1], Tolle kockasajt[7]
		Energia: 547.35 Kcal / 2,287.92 KJ	Energia: 285.16 Kcal / 1,191.97 KJ	Energia: 298.94 Kcal / 1,249.57 KJ	Energia: 328.71 Kcal / 1,374.01 KJ	Energia: 411.03 Kcal / 1,718.11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		15.31 g 9.65 g 3.42 g	1.03 g 10.65 g 5.43 g	6.16 g 15.00 g 6.73 g	7.69 g 4.64 g 3.32 g	14.58 g 12.19 g 5.89 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
102.83 g 49.73 g 1.68 g	41.42 g 22.99 g 0.16 g	39.96 g 10.60 g 0.49 g	66.22 g 41.06 g 0.99 g	64.74 g 28.52 g 2.19 g		
Ebéd	(00001) Normál (19-69 év)	Zöldséges szárazbableves[1,3], Bácskai rizses hús (Sertéshúsból)(1,6), Céklasaláta	Zöldségleves[1,9], Paradicsomos káposzta főzelék[1], Natur csirkemell, Teljes kiörl. rozskenyér [1]	Happy Day Almalé 100%-os, Rakott burgonya [3,7,(1)], Csemege uborka[10, (12)]	Tyúkerőleves (1,7,10), Hentes tokány[1,10,(6,7,12)], Párolt bulgur [1], Narancs	Frankfurti leves virslivel[1,7, (6,10,11)], Darásmetélt baracklevárral[1,3, (12)]
		Energia: 928.46 Kcal / 3,880.96 KJ	Energia: 908.82 Kcal / 3,798.87 KJ	Energia: 709.13 Kcal / 2,964.16 KJ	Energia: 1,058.04 Kcal / 4,422.61 KJ	Energia: 1,113.59 Kcal / 4,654.81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		39.20 g 24.59 g 4.69 g	41.32 g 36.27 g 4.37 g	25.43 g 30.81 g 11.04 g	40.82 g 30.01 g 7.44 g	39.76 g 24.50 g 7.34 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	125.58 g 0.04 g 3.82 g	107.35 g 37.20 g 1.00 g	77.22 g 12.16 g 4.22 g	137.61 g 2.82 g 1.69 g	182.04 g 28.29 g 3.19 g	
	(00483) Iskola felső	Zöldséges szárazbableves[1,3], Bácskai rizses hús (Sertéshúsból)(6), Céklasaláta	Zöldségleves[1,9], Paradicsomos káposzta főzelék[1], Natur csirkemell, Teljes kiörl. rozskenyér [1]	Happy Day Almalé 100%-os, Rakott burgonya [3,7,(1)], Csemege uborka[10, (12)]	Tyúkerőleves (1,7,10), Hentes tokány[10,(1,6,7,12)], Párolt bulgur [1], Narancs	Frankfurti leves virslivel[1,7,(6,10)], Darásmetélt[1,3]
		Energia: 702.80 Kcal / 2,937.70 KJ	Energia: 819.57 Kcal / 3,425.80 KJ	Energia: 716.75 Kcal / 2,996.02 KJ	Energia: 616.63 Kcal / 2,577.51 KJ	Energia: 950.39 Kcal / 3,972.63 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsav		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	

		25.70 g	23.27 g	4.28 g	38.20 g	25.51 g	3.09 g	24.18 g	24.39 g	8.64 g	30.24 g	9.58 g	2.96 g	35.13 g	21.02 g	5.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		87.20 g	0.04 g	2.46 g	111.98 g	42.13 g	0.81 g	95.22 g	11.33 g	2.82 g	88.79 g	1.88 g	1.08 g	155.01 g	2.37 g	2.39 g
Uzsonna	(00483) Iskola felső	Kornspitz[1,3,7,11], Milli füstölt sajtos szendvicskrém[7,(1)], Kígyó uborka			Korpás baguette[1,(7)], Diákcsemege, Margarin(7), Trappista sajt szelet [7], sörretek			Teljes kiőrl. rozsenyér [1], MÁJKRÉM 190.GR.KÜLÖNFÉLE [1,6], Kápia paprika			Kukoricás babajka [1], Cheddar sajt[7], Flóra margarin[7]			Teljes kiőrlésű zsemle[1], Tonhalkrém[4,7], Tv-paprika		
		Energia: 307.23 Kcal / 1,284.22 KJ			Energia: 256.04 Kcal / 1,070.25 KJ			Energia: 56.27 Kcal / 235.21 KJ			Energia: 291.01 Kcal / 1,216.42 KJ			Energia: 232.66 Kcal / 972.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		8.73 g	7.46 g	3.65 g	9.79 g	13.14 g	5.39 g	6.74 g	2.93 g	0.94 g	3.33 g	3.32 g	2.53 g	9.05 g	9.62 g	0.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.17 g	2.40 g	2.50 g	24.78 g	2.59 g	1.67 g	4.70 g	0.28 g	0.37 g	54.28 g	3.68 g	0.42 g	24.91 g	0.47 g	1.15 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 ételmezésvezetőnket (nebulo@szigetahalom.hu vagy 06-70-330-1680).

Deákné Németh Györgyi
Ételmezésvezető koordinátor

Csókáné Boros Mónika
Ételmezésvezető helyettes

Szász Andrea
Intézményvezető