



Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Tej (3dl)(7), Gabonapehely (kakaós) (2, 1, 7)			Gyümölcstea, Párizsi, baromfi Kedv.(7), Margarin Delma, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kifli 44g(1)			Citromos tea, Trappista sajt szeletelt (Ammerlander)(7, Teljes kiőrlésű zsemle(1), Margarin Delma, Paprika			Tejeskávé(1,7), Zala felvágott (Kedv.), Margarin Delma, Barna kenyér(1), Kígyóuborka			Citromos tea, Kenőmájas Gyulai, Vizes zsemle(1), Újhagyma		
		Energia: 170.00 Kcal / 710.60 KJ			Energia: 462.29 Kcal / 1,932.37 KJ			Energia: 542.02 Kcal / 2,265.64 KJ			Energia: 633.48 Kcal / 2,647.95 KJ			Energia: 771.31 Kcal / 3,224.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.38 g	5.30 g	3.16 g	13.11 g	12.78 g	3.98 g	21.05 g	17.02 g	8.86 g	26.60 g	19.89 g	7.11 g	30.14 g	13.07 g	4.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		19.04 g	41.75 g	0.52 g	75.70 g	20.53 g	1.43 g	71.78 g	20.65 g	1.59 g	85.24 g	29.99 g	1.75 g	120.38 g	46.69 g	3.04 g
1,2,7,(5),(6),(11)			1,7			1,7			1,7,(6)			1,(6),(10)				
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Tarhonyaleves zölds., Fejtett babfőzelék (1,7), Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Gyümölcslé (1l-es), Rántott harcsa(4,3,1), Párolt jázmin rizs, Remulad mártás(10,3,7)			Daragaluska leves(3,9,1), Rakott kelkáposzta(7), Alma			Brokkoli krémleves(1,7), Levesgyöngy(3, 1, 7), Pincepörkölt, Vegyes vágott savanyúság (12)			Zöldséges karalábéleves (9,1), Makaróni tészta(1), Reszelt sajt(7), Tejfölös öntet(7), Narancs		
		Energia: 947.01 Kcal / 3,958.50 KJ			Energia: 837.99 Kcal / 3,502.80 KJ			Energia: 739.77 Kcal / 3,092.24 KJ			Energia: 619.51 Kcal / 2,589.55 KJ			Energia: 776.77 Kcal / 3,246.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		44.87 g	28.61 g	10.97 g	26.40 g	31.09 g	7.15 g	31.07 g	30.55 g	15.50 g	23.74 g	21.35 g	10.18 g	29.40 g	24.48 g	13.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		122.73 g	3.21 g	1.30 g	110.42 g	33.16 g	1.68 g	70.60 g	12.02 g	0.39 g	81.08 g	2.27 g	2.38 g	108.30 g	15.11 g	1.43 g
1,7,(6)			1,3,4,7,10			1,3,7,9			1,3,7,12			1,7,9				
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Göngyölt sertésszelet (3,1), Párolt zöldköret (7)			Gyros tál salátával és pitával(1,7), Kenyerlepény			Gyulai száraz kolbász, Mini margarin, Sajtos bagett(1), Retek (hónapos), Gyümölcslé (0,2 l)			Húsgombóc(3), Paradicsom mártás(9,1), Főtt burgonya					
		Energia: 463.50 Kcal / 1,937.43 KJ			Energia: 1,235.64 Kcal / 5,164.98 KJ			Energia: 5,269.85 Kcal / 22,027.97 KJ			Energia: 543.18 Kcal / 2,270.49 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.44 g	18.39 g	5.46 g	71.90 g	33.64 g	3.33 g	231.94 g	446.00 g	184.10 g	22.40 g	30.60 g	10.45 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.98 g	33.09 g	0.93 g	147.69 g	7.33 g	1.57 g	87.08 g	31.40 g	37.45 g	43.63 g	15.44 g	0.91 g	g	g	g





Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.						
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora		1,3,7	1,7,(3),(6),(9),(10),(11)	1,(6),(7)	1,3,9	1,(6),(10)

.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus

