



Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Citromos tea, Paprikás szalámi, Margarin Delma, Kígyóuborka, Toast kenyér(1)			Tejeskávé(1,7), Trappista sajt szeletelt (Ammerlander)(7, Margarin Delma, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle(1)			Kakaó(6,7), Kuglóf (1db=125g)(3, 1, 7), Margarin Delma, Mini dzsem (1db=30g)			Csipkebogyó tea, Párizsi, baromfi Kedv.(7), Margarin Delma, Paprika, Olivás ciabatta 90g(1)			Gyümölcstea, Kockasajt 20g(7), Korpás kifli (1db=44g)(1), Kígyóuborka		
		Energia: 545.72 Kcal / 2,281.11 KJ			Energia: 661.03 Kcal / 2,763.11 KJ			Energia: 717.01 Kcal / 2,997.10 KJ			Energia: 398.76 Kcal / 1,666.82 KJ			Energia: 411.43 Kcal / 1,719.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18.15 g	18.96 g	7.20 g	30.38 g	21.49 g	11.59 g	22.01 g	20.87 g	5.86 g	17.42 g	10.84 g	2.79 g	12.59 g	11.00 g	6.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		74.83 g	20.01 g	2.73 g	82.60 g	26.53 g	1.93 g	107.33 g	67.22 g	1.22 g	66.47 g	10.25 g	1.95 g	73.04 g	21.73 g	1.22 g
		1,(6),(7)			1,7			1,3,6,7,(12)			1,7			1,7		
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Palócleves (1,7), Grizes tészta (1), Barack öntet, Teljes kiőrlésű kenyér(1), Banán			Májgaluska leves(3,9,1), Finomfőzelék (1,7), Sült virsli, Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Csicsderiborsó krémleves (7), Kukoricapehely (Corn flakes), Mézes-mustáros csirkeragu(10,1,7), Kukoricás rizs			Vegyes gyümölcsleves (7), Bajor sertés sült (1), Hagymás törtburgonya, Párolt káposzta			Zöldségleves(9,1,7), Vajgaluska(3,1,7), Lencsebolognai szósz(9), Spagetti tészta(1), Reszelt sajt(7), Narancs		
		Energia: 1,209.68 Kcal / 5,056.46 KJ			Energia: 853.41 Kcal / 3,567.25 KJ			Energia: 873.36 Kcal / 3,650.64 KJ			Energia: 761.38 Kcal / 3,182.57 KJ			Energia: 1,054.62 Kcal / 4,408.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		35.56 g	19.34 g	6.50 g	44.42 g	31.41 g	11.33 g	43.55 g	19.82 g	5.74 g	30.12 g	22.20 g	7.74 g	37.03 g	26.77 g	9.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		216.20 g	83.62 g	1.59 g	91.00 g	17.29 g	3.50 g	125.17 g	11.79 g	1.02 g	105.01 g	26.56 g	1.17 g	157.55 g	30.29 g	2.57 g
		1,7,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(10)			1,7,10			1,7,(6),(8),(12)			1,3,7,9,(10)		
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Fokhagy.pulykacsíkok, Párolt vegyes zöldköret(7)			Sajtos-tejfölös pulykamell szelet(7), Kusz-kusz(1)			Gyümölcstea, Főtt virsli, Ketchup, Mustár (10), Burgonyás kenyér(1)			Ívójoghurt, 1,0% (250g) (7), Olasz felvágott, Margarin Delma, Paradicsom, Rozskenyér (1)					
		Energia: 461.95 Kcal / 1,930.95 KJ			Energia: 758.63 Kcal / 3,171.07 KJ			Energia: 638.05 Kcal / 2,667.05 KJ			Energia: 577.70 Kcal / 2,414.79 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		49.65 g	9.42 g	2.50 g	44.10 g	29.75 g	14.63 g	27.97 g	24.44 g	9.28 g	17.72 g	13.57 g	5.73 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só





Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30.

	41.47 g	0.26 g	0.58 g	76.37 g	4.02 g	0.90 g	69.38 g	31.19 g	3.66 g	92.82 g	26.28 g	1.66 g	g	g	g
	7,(1),(3),(6),(9),(10),(11), 1,7			1,10,(6),(7)			1,7,(6)			1,7					
	7,(1),(3),(6),(9),(10),(11), 1,7			1,10,(6),(7)			1,7,(6)			1,7					

.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus

