

Heti étlap 2025.09.29. - 2025.10.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Tejeskávé[1,7], Tálcsás sonka szelet(1,6,7), Mini margarin(7), Paprika, Toast kenyér[1]	Gyümölcstea, Tavaszi felvágott(1,6,7), Margarin Delma, Paradicsom, Barna kenyér[1]	Tejeskávé[1,7], Pizzás csiga (1db=100g)[1,7, (3,6,12)]	Gyümölcstea, Mediterrán halkrém[4,7,10], Paradicsom, Sajtos bagett [1,(6,7)]	Citromos tea, Gépsonka Kedv.(1,6,7), Margarin Delma, Teljes kiőrlésű kifli 44g[1], Kígyóuborka
		Energia: 823.86 Kcal / 3,443.73 KJ	Energia: 508.47 Kcal / 2,125.40 KJ	Energia: 486.50 Kcal / 2,033.57 KJ	Energia: 650.00 Kcal / 2,717.00 KJ	Energia: 420.49 Kcal / 1,757.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		54.46 g 25.11 g 8.64 g	15.55 g 14.62 g 4.10 g	16.37 g 10.13 g 4.86 g	18.29 g 30.08 g 8.08 g	12.77 g 8.57 g 2.95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Alföldi gulyásleves[9], Teljes kiőrlésű kenyér[1, (6,7)], Túrós csusza [1,7], Tejfölös öntet[7,(1)], Narancs	Karalábéleves[1,3,7], Tejszínes gombás pulykaragu [1,7,(6)], Párolt rizs	Zöldségleves[1,7,9], Vajgaluska[1,3,7], Paradicsomos káposzta főzelék[1], Fokhagymás aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)]	Zellerkrémleves [7,9], Levesgyöngy[1,3,7], Rozmaringos-citromos sült csirkecomb, Vajas burgonya [7], Vegyes vágott savanyúság [12]	Csurgatott tojás leves [1,3], Vegán chilis bab , Teljes kiőrlésű kenyér[1, (6,7)]
		Energia: 1,158.04 Kcal / 4,840.61 KJ	Energia: 810.54 Kcal / 3,388.06 KJ	Energia: 807.12 Kcal / 3,373.76 KJ	Energia: 1,034.45 Kcal / 4,324.00 KJ	Energia: 612.24 Kcal / 2,559.16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		51.45 g 43.20 g 19.81 g	36.10 g 23.59 g 6.32 g	20.83 g 29.73 g 6.91 g	79.24 g 40.25 g 16.65 g	33.63 g 11.75 g 1.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Tálcsás diákcsemege 45% (55g)[5,8], Mini margarin (7), Kígyóuborka, Sajtos bagett[1,(6,7)], Tejital, 1,3% (Mars) 1db=180 ml [7,(1)]	Burgonya főzelék[1,7], Egyben sült fasírt[1,3, (6,7)], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)]	Húsos lasagne[1,7,(3)], Attack milk (ostya sze.) (30g)[1,7,(3,5,6,8,12)]	Gyümölcsös zöldséges ital (Friut&Veggie), Finomság csirkemájjal [1, (6,7,10)], Újhagyma, Kockasajt 20g[7,(1)], Kifli (1db=44g)[1,3,7]	
		Energia: 1,503.24 Kcal / 6,283.54 KJ	Energia: 823.37 Kcal / 3,441.69 KJ	Energia: 964.53 Kcal / 4,031.74 KJ	Energia: 785.44 Kcal / 3,283.14 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
		42.50 g 80.88 g 11.33 g	28.35 g 26.65 g 10.63 g	34.35 g 46.96 g 20.93 g	32.41 g 18.61 g 5.09 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus

