

Heti étlap 2025.10.06. - 2025.10.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Tej (3dl)[7], Gabonapehely (kakaós) [1,2,7,(5,6,11)]	Citromos tea, Házi májkrém[7,(1,6,10)], Paradicsom, Burgonyás kenyér[1]	Tejeskávé[1,7], Főtt virsli (1,6,7,10), Ketchup(1), Mustár [10], Rozskenyér [1,(6,7)]	Csipkebogyó tea, Kakaós kalács[1,3,7], Margarin Delma	Gyümölcstea, Pannónia sajt[7], Margarin Delma, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kifli 44g[1]
		Energia: 170.00 Kcal / 710.60 KJ	Energia: 566.97 Kcal / 2,369.93 KJ	Energia: 746.36 Kcal / 3,119.78 KJ	Energia: 365.07 Kcal / 1,525.99 KJ	Energia: 571.63 Kcal / 2,389.41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.38 g 5.30 g 3.16 g	19.24 g 21.31 g 8.30 g	32.34 g 26.82 g 12.50 g	12.00 g 6.30 g 1.20 g	22.12 g 21.33 g 11.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	19.04 g 41.75 g 0.52 g	66.38 g 24.31 g 1.81 g	92.24 g 37.39 g 4.07 g	67.66 g 10.57 g 0.52 g	70.00 g 20.53 g 0.58 g
		1,2,7,(5),(6),(11)	1,7,(6),(10)	1,7,10,(6)	1,3,7	1,7
		Tarhonyaleves [1,9], Lencsefőzelék[1,7,10], Sült sonka szelet(1,6,7), Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)], Őszibarack	Csontleves eperlevéllel [1,9], Csirke gyros[10,(1,3,6,7,9,11)], Joghurtos öntet[7], Friss vegyes saláta , Steak burgonya	Tejfölös Karfiolleves [1,7,9], Borsos sertés tokány[1], Bulgur[1], Csemege uborka [10]	Gyümölcslé (1l-es), Sokmagvas rántott halszelet[1,3,4,11,(5,8)], Petrezselymes rizs, Remulad mártás[3,7,10,(1)]	Magyaros zöldbableves [1,3], Sütőtökös-tejszínes penne[1,7], Reszelt sajt[7,(1)], Narancs
		Energia: 890.04 Kcal / 3,720.37 KJ	Energia: 828.98 Kcal / 3,465.14 KJ	Energia: 829.89 Kcal / 3,468.94 KJ	Energia: 927.66 Kcal / 3,877.62 KJ	Energia: 789.51 Kcal / 3,300.15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	51.79 g 22.55 g 7.60 g	56.99 g 18.73 g 6.71 g	34.85 g 30.76 g 11.65 g	31.77 g 44.96 g 12.03 g	29.47 g 18.58 g 8.06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		115.74 g 14.03 g 1.98 g	75.66 g 7.75 g 2.08 g	94.34 g 5.61 g 2.42 g	99.23 g 33.17 g 1.90 g	123.34 g 21.17 g 0.91 g
		1,7,9,10,(6)	1,7,9,10,(3),(6),(11)	1,7,9,10	1,3,4,7,10,11,(5),(8)	1,3,7
		Gépsonka Kedv.(1,6,7), Mini margarin(7), Csemege uborka [10], Sajtos Kocka[1,7,(6,12)], Tejital,3,5% (0,2l) [7]	Óvári csirkemellfilé[1,7,(6)], Burgonyapüré[7], Szőlő	Kenyer lángos[7,(1)], Túró Rudi 30g[5,6,7,8]	Tálcás szalámi mix (55g) Finonimo(1,6,7), Mini margarin(7), Paprika, Vizes zsemle[1], Ívójoghurt, 1,0% (250g)[7,(1)]	
		Energia: 9,417.74 Kcal / 39,366.15 KJ	Energia: 706.36 Kcal / 2,952.58 KJ	Energia: 1,093.83 Kcal / 4,572.21 KJ	Energia: 1,632.76 Kcal / 6,824.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		133.58 g 672.82 g 183.36 g	35.14 g 22.55 g 8.21 g	38.20 g 48.69 g 17.21 g	64.80 g 109.70 g 41.28 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		695.64 g 1.33 g 42.91 g	81.16 g 72.03 g 1.27 g	118.94 g 1.51 g 2.27 g	91.65 g 26.13 g 9.47 g	g g g
		1,7,10,(6),(12)	1,7,(6)	5,6,7,8,(1)	1,7,(6)	1,7



.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus

