

Heti étlap 2026.02.02. - 2026.02.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Citromos tea, Paprikás szalámi(1,6,7), Margarin Delma, Kígyóuborka, Tartós kenyér[1]	Gyümölcstea, Kockasajt 20g[7,(1)], Margarin Delma, Paprika, Aszalt paradicsomos Ciabatta[1, (6,7)]	Tej (3dl)[7], Molnárka (1db=50g)[1,3,7], Margarin Delma, Barackíz (12)	Citromos tea, Olasz felvágott(1,6,7), Margarin Delma, Újhagyma, Vizes zsemle[1]	Kakaó[6,7], Csokis csiga (1db=100g)[1,7,(3,6,12)]
		Energia: 545.72 Kcal / 2,281.11 KJ	Energia: 2,810.47 Kcal / 11,747.76 KJ	Energia: 569.66 Kcal / 2,381.18 KJ	Energia: 766.61 Kcal / 3,204.43 KJ	Energia: 709.25 Kcal / 2,964.67 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	91.87 g 27.18 g 11.40 g	18.80 g 15.61 g 6.81 g	29.79 g 12.82 g 3.83 g	16.98 g 32.71 g 11.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Brokkoli krémleves[1,7], Levesgyöngy[1,3,7], Paprikás burgonya [6, (1,7,10)], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)], Céklasaláta	Köménymag leves[1], Pirított kenyérkocka [1], Barackos csirkemellszelet [1,7], Mexikói rizs	Kertészleves [1,9], Bakonyi pulykaragu[1,7], Orsótészta, teljeskiőrlésű [1,(13)]	Csontleves cérnametéllel[1,9], Lencsefőzelék[1,7,10], Vagdalt pogácsa[1,3, (6,7)], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)], Alma	Magyaros zöldborsóleves [1,3,7], Mákos guba[1,7], Vaníliasodó[7], Narancs
		Energia: 873.55 Kcal / 3,651.44 KJ	Energia: 615.16 Kcal / 2,571.37 KJ	Energia: 762.77 Kcal / 3,188.38 KJ	Energia: 1,216.25 Kcal / 5,083.93 KJ	Energia: 1,143.87 Kcal / 4,781.38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		27.60 g 32.46 g 13.66 g	34.61 g 14.79 g 4.49 g	35.64 g 21.86 g 8.08 g	64.30 g 40.43 g 15.38 g	34.27 g 27.37 g 8.28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Kukoricás csirkemell szelet[7,(12)], Bulgur[1]	Kusz-kusz[1], Curry-s csirke[7], Mandarin	Ívójoghurt, 1,0% (250g) [7,(1)], Gyulai száraz kolbász, Mini margarin(7), Paradicsom, Teljes kiőrlésű kifli 44g[1]	Kenyer lángos[1,7], Gyümölcslé (0,2 l)	
		Energia: 606.52 Kcal / 2,535.25 KJ	Energia: 691.52 Kcal / 2,890.55 KJ	Energia: 5,389.30 Kcal / 22,527.27 KJ	Energia: 1,267.70 Kcal / 5,298.99 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
		33.16 g 11.98 g 4.30 g	45.59 g 12.42 g 3.29 g	233.96 g 449.84 g 186.81 g	38.35 g 47.26 g 16.98 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus

