

Heti étlap 2026.02.09. - 2026.02.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollektív	Tej (3dl)[7], Gabonapehely (kakaós) [1,2,7,(5,6,11)]	Gyümölcsstea, Tömlős vajkrém (1db=100g)[7], Paprika, Kukoricás kenyér	Tejeskávé[1,7], Sajtos pogácsa (1db=100g) [1,3,6,7,(12)]	Citromos tea, Házi körözött túró[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)], Paradicsom	Kakaó[6,7], Ízes levél (1db=100g)[1,3,6,7,(12)]
		Energia: 170.00 Kcal / 710.60 KJ	Energia: 718.88 Kcal / 3,004.92 KJ	Energia: 565.97 Kcal / 2,365.75 KJ	Energia: 493.77 Kcal / 2,063.96 KJ	Energia: 597.59 Kcal / 2,497.93 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		11.38 g 5.30 g 3.16 g	11.07 g 41.18 g 19.33 g	18.91 g 17.23 g 7.79 g	21.23 g 9.90 g 6.22 g	15.67 g 27.17 g 9.00 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	73.46 g 20.01 g 0.67 g	82.31 g 28.16 g 1.30 g	77.64 g 23.17 g 1.15 g	71.89 g 61.60 g 1.17 g
		1,2,7,(5),(6),(11)	7	1,3,6,7,(12)	1,7,(6)	1,3,6,7,(12)
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollektív	Alföldi gulyásleves[9], Túrós csusza [1,7], Tejfölös öntet[7,(1)], Banán	Vegyes gyümölcsleves[7, (1,6,8,12)], Rántott hal [1,4,7], Petrezselymes rizs	Fejlett bableves füst. tarja[9,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)], Farsangi fánk[1,3,7], Barackíz[12]	Karalábéleves[1,3,7], Rakott burgonya gazdagon[1,3,6,7,(9,10)], Csemege uborka [10]	Reszelt tésztaleves [1,3,9], Zöldborsó főzelék [1,7], Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)]
		Energia: 1,157.14 Kcal / 4,836.85 KJ	Energia: 910.97 Kcal / 3,807.85 KJ	Energia: 1,044.47 Kcal / 4,365.88 KJ	Energia: 921.16 Kcal / 3,850.45 KJ	Energia: 640.25 Kcal / 2,676.25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		48.05 g 42.72 g 19.75 g	25.19 g 24.96 g 4.45 g	33.06 g 38.93 g 10.96 g	28.29 g 49.47 g 19.79 g	29.55 g 20.00 g 4.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		140.31 g 47.82 g 0.79 g	143.81 g 21.66 g 2.60 g	140.83 g 37.13 g 3.30 g	77.03 g 5.95 g 3.97 g	74.51 g 15.70 g 1.90 g
		1,7,9	1,4,7,(6),(8),(12)	1,3,7,9,(6),(12)	1,3,6,7,10,(9)	1,3,7,9,(6)
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollektív	Barbecue csirkecomb (1,12), Párolt barnarizs, Vitamin saláta	Rántott sajt[1,7], Rizi-bizi, Tartármártás[3,7,10,(1)]	Gyümölcslé (0,2 l), Tálcás cs.szalámi (Finonimo), Mini margarin (7), Olivás ciabatta 90g[1], Kígyóuborka	Bolognai szósz[9,(1)], Tésztaköret penne[1], Reszelt sajt[7,(1)], Narancs	
		Energia: 955.65 Kcal / 3,994.62 KJ	Energia: 1,118.37 Kcal / 4,674.79 KJ	Energia: 685.66 Kcal / 2,866.06 KJ	Energia: 802.86 Kcal / 3,355.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		72.64 g 21.85 g 3.68 g	39.61 g 53.67 g 20.30 g	20.16 g 17.50 g 4.14 g	34.91 g 25.15 g 10.61 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		108.91 g 12.16 g 2.82 g	111.75 g 10.37 g 3.75 g	116.88 g 25.40 g 2.16 g	110.66 g 29.39 g 2.65 g	g g g
		(1),(12)	1,3,7,10	1,(7)	1,7,9	1,3,6,7,(12)



.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus

