

Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Ívójoghurt, 1,0% (250g) [7,(1)], Croissant (csokis), (zacskós), (1db=60g) [1,3,7,(6,12)]	Gyümölcstea, Finomság csirkemájjal [1,(6,7,10)], Teljes kiőrlésű kifli 44g[1], Kígyóborka	Citromos tea, Gépsonka Kedv.(1,6,7), Margarin Delma, Paradicsom, Olivás ciabatta 90g[1]	Tejeskávé[1,7], Kuglóf (1db=125g)[1,3,7], Margarin Delma	Citromos tea, Füstölt sajt snack[7,(1)], Margarin Delma, Jégcsap retek, Burgonyás kenyér[1]
		Energia: 471.80 Kcal / 1,972.12 KJ	Energia: 457.19 Kcal / 1,911.05 KJ	Energia: 405.36 Kcal / 1,694.40 KJ	Energia: 662.28 Kcal / 2,768.33 KJ	Energia: 7,277.25 Kcal / 30,418.91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.60 g 19.30 g 10.15 g	12.72 g 12.83 g 2.49 g	14.71 g 6.63 g 1.80 g	20.18 g 20.16 g 5.41 g	459.51 g 553.16 g 323.08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Legényfogó leves[1,7,9], Morzsás nudli[1,3,7], Cukor szórát, Narancs	Csontleves cérnametéllet[1,9], Erdélyi rakott káposzta [7,12,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)]	Zöldséges karfiolleves [1,9], Burgonya főzelék [1,7], Sertés pörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér[1, (6,7)]	Olaszos paradicsom leves [1], Provence-i csirkecomb (1,3,6,7,10,11), Rizi-bizi	Francia hagymaleves [1,7], Sajtos cruton[1,7, (6)], Vegán chilis bab , Teljes kiőrlésű kenyér[1, (6,7)], Túró rudi [7,(1)]
		Energia: 1,137.40 Kcal / 4,754.33 KJ	Energia: 770.76 Kcal / 3,221.78 KJ	Energia: 891.81 Kcal / 3,727.77 KJ	Energia: 938.40 Kcal / 3,922.51 KJ	Energia: 1,126.85 Kcal / 4,710.23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35.95 g 23.58 g 7.13 g	37.29 g 31.12 g 15.15 g	33.24 g 34.54 g 14.25 g	64.97 g 23.37 g 4.09 g	51.96 g 37.32 g 15.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Panírozott pulykamell érme[1,6,7], Burgonyapüré[7], Csemege uborka [10]	Sajt. tejf.csirkem.szel.[7, (1)], Kusz-kusz[1], Banán	Tejital, 1,3% (Mars) 1db=180 ml[7,(1)], Gyulai száraz kolbász, Mini margarin(7), Vizes zsemle [1], Paprika	Gyros tál salátával és pitával[1,7,(3,6,9,10,11)], Kókuszdesszert [3,6,(7)]	
		Energia: 660.60 Kcal / 2,761.31 KJ	Energia: 835.78 Kcal / 3,493.56 KJ	Energia: 5,313.63 Kcal / 22,210.97 KJ	Energia: 604.80 Kcal / 2,528.06 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
		24.09 g 27.88 g 7.56 g	40.75 g 17.93 g 6.98 g	235.60 g 446.00 g 184.72 g	52.62 g 15.77 g 3.88 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus

