

Heti étlap 2026.02.23. - 2026.02.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Csipkebogyó tea, Tálcsás trappista [7,(1)], Margarin Delma, Paprika, Tartós kenyér[1]	Tejeskávé[1,7], Soproni felvágott(1,6,7), Margarin Delma, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű zsemle[1]	Gyümölcstea, Csirkemell sonka(6), Margarin Delma, Paradicsom, Kornspitz kifli (1db=44g) [1,6,(3,7,8,11)]	Kakaó[6,7], Nagy fonott kalács[1,3,7], Margarin Delma, Mini méz (1db=20g)	Citromos tea, Körözött túró[7], Lilahagyma, Burgonyás kenyér[1]
		Energia: 354.52 Kcal / 1,481.89 KJ	Energia: 575.28 Kcal / 2,404.67 KJ	Energia: 402.75 Kcal / 1,683.50 KJ	Energia: 615.60 Kcal / 2,573.21 KJ	Energia: 596.47 Kcal / 2,493.24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		30.64 g 22.55 g 12.67 g	22.90 g 15.89 g 6.77 g	14.79 g 7.60 g 2.40 g	20.60 g 18.74 g 8.16 g	23.27 g 22.75 g 9.71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Frankfurti leves[1,7,(6,10)], Mákos metélt[1], Mákos metélt, Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)], Banán	Csurgatott tojás leves [1,3], Vasi pecsenye[1,7], Vajas burgonya [7], Cékla saláta	Zöldséges brokkolileves [1,9,(3,7,10)], Natúr harcsafilé [1,4], Sajtmártás [1,7], Bulgur[1]	Lebbencsleves[1], Zöldbabfőzelék[1,7], Pulyka pörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)]	Gyümölcslé (1l-es), Rántott sajt[1,7], Petrezselymes rizs, Tartármártás[3,7,10,(1)]
		Energia: 1,242.16 Kcal / 5,192.23 KJ	Energia: 643.21 Kcal / 2,688.62 KJ	Energia: 958.92 Kcal / 4,008.29 KJ	Energia: 643.94 Kcal / 2,691.67 KJ	Energia: 1,195.81 Kcal / 4,998.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		35.72 g 28.31 g 9.07 g	31.77 g 23.05 g 9.91 g	44.05 g 41.87 g 17.47 g	34.66 g 17.43 g 5.00 g	38.43 g 53.00 g 20.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tarhonyás hús[1], Csemege uborka [10]	Tej (0,5l)[7], Csokis csiga (1db=100g)[1,7,(3,6,12)]	Gyümölcslé (0,2 l), Tálcsás szalámi mix (55g) Finonimo(1,6,7), Mini margarin(7), Újhagyma, Császárszemle (1db=54g) [1,7]	Óvári csirkemellfilé[1,7,(6)], Párolt rizs, Friss vegyes saláta	
		Energia: 510.39 Kcal / 2,133.43 KJ	Energia: 763.91 Kcal / 3,193.14 KJ	Energia: 1,864.34 Kcal / 7,792.94 KJ	Energia: 601.64 Kcal / 2,514.86 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
		23.72 g 13.25 g 4.44 g	22.84 g 34.97 g 12.46 g	79.28 g 111.36 g 40.53 g	33.53 g 19.78 g 5.14 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus

