

Heti étlap 2026.03.02. - 2026.03.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Kakaó (dobozos), 0,1%, (0,45l)[7,(1)], Croissant (csokis), (zacskós), (1db=60g)[1,3,7,(6,12)]			Citromos tea, Zöldséges szelet(1,6,7), Margarin Delma, Burgonyás kenyér [1], Paradicsom			Gyümölcsstea, Májkrem 125g-os, különféle[1, (6,7,10)], Rozsos baguette (1db=54g)[1,3, (7)], Paprika			Citromos tea, Somkásajtos melegszendvics [1,7,(6)], Újhagyma			Tejeskávé[1,7], Molnárika (1db=100g)[1,3,7], Margarin Delma		
		Energia: 519.30 Kcal / 2,170.67 KJ			Energia: 455.97 Kcal / 1,905.95 KJ			Energia: 551.15 Kcal / 2,303.81 KJ			Energia: 897.30 Kcal / 3,750.71 KJ			Energia: 876.98 Kcal / 3,665.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.65 g	17.25 g	8.85 g	16.12 g	11.72 g	2.93 g	18.39 g	12.40 g	4.04 g	45.53 g	11.02 g	5.36 g	24.60 g	21.25 g	8.83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.05 g	68.16 g	0.75 g	64.53 g	23.73 g	1.29 g	88.72 g	22.03 g	1.15 g	140.64 g	43.24 g	3.47 g	144.26 g	25.89 g	1.17 g		
1,3,7,(6),(12)			1,(6),(7)			1,3,(6),(7),(10)			1,7,(6)			1,3,7				
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Jókai bableves[1,3,6,7,9, (5,8,11)], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)], Grizes tészta [1], Barack öntet (12), Alma			Daragaluska leves[1,3,9, (7)], Pulyka fasírt[1,3, (6,7)], Paradicsomos káposzta főzelék[1], Teljes kiőrlésű kenyér[1, (6,7)]			Zöldséges gombaleves [9], Mustáros sertésborda [10,(12)], Burgonyapüré [7], Őszibarackbefőtt (hámozott)			Zöldségkrémleves [1,7,9], Levesgyöngy [1,3,7], Csirkecs.jóasszony módra (1), Párolt jázmin rizs			Magyaros karfiolleves [1,3,9], Túró töltelékes nudli[1,3,12,(5,6,7,8)], Vaniliasodó[7], Mandarin		
		Energia: 1,195.49 Kcal / 4,997.15 KJ			Energia: 1,645.73 Kcal / 6,879.15 KJ			Energia: 761.49 Kcal / 3,183.03 KJ			Energia: 812.70 Kcal / 3,397.09 KJ			Energia: 943.23 Kcal / 3,942.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37.33 g	29.69 g	10.86 g	68.46 g	24.32 g	6.17 g	38.68 g	22.86 g	8.11 g	30.50 g	26.85 g	8.37 g	30.95 g	20.54 g	7.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
184.93 g	51.39 g	2.79 g	265.77 g	19.97 g	4.37 g	93.10 g	78.65 g	1.88 g	113.38 g	17.25 g	2.65 g	176.65 g	46.15 g	2.99 g		
1,3,6,7,9,(5),(8),(11),(12)			1,3,9,(6),(7)			7,9,10,(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,12,(5),(6),(8)				
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Párolt sertéskaraj (1,3,7,10), Tormamártás [1,7,12], Hagymás törtburgonya			Házi hamburger [1,3,7,10], Friss vegyes saláta			Curry-s joghurtos csirkemell[7,(12)], Bulgur zöldségekkel[1], Narancs			Gyümölcsle (0,2 l), Gyulai száraz kolbász, Mini margarin(7), Paradicsom, Kifli (1db=44g)[1,3,7]					
		Energia: 587.39 Kcal / 2,455.29 KJ			Energia: 742.10 Kcal / 3,101.98 KJ			Energia: 622.15 Kcal / 2,600.59 KJ			Energia: 5,261.62 Kcal / 21,993.57 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
		33.66 g	20.90 g	8.18 g	36.11 g	26.15 g	10.72 g	40.47 g	15.29 g	2.51 g	228.70 g	448.18 g	185.26 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.29 g	6.75 g	1.15 g	84.96 g	19.50 g	2.52 g	69.50 g	14.02 g	0.82 g	82.56 g	31.66 g	36.67 g	g	g	g		
1,7,12,(3),(10)			1,3,7,10			1,7,(12)			1,3,7			1,3,7				



.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus

