

Heti étlap 2026.03.09. - 2026.03.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl)[7], Gabonapehely (mészes)[1]			Gyümölcsstea, Kockasajt 20g[7,(1)], Margarin Delma, Paradicsom, Rozskenyér[1,(6,7)]			Tejeskávé[1,7], Tojás (főtt)[3], Margarin Delma, Feketeretek, Aszalt paradicsomos Ciabatta[1,(6,7)]			Citromos tea, Tavaszi felvágott(1,6,7), Margarin Delma, Paprika, Sajtós bagett[1,(6,7)]			Tej (3dl)[7], Csokis csiga (1db=100g)[1,7,(3,6,12)]		
		Energia: 467.40 Kcal / 1,953.73 KJ			Energia: 489.37 Kcal / 2,045.57 KJ			Energia: 637.68 Kcal / 2,665.50 KJ			Energia: 458.44 Kcal / 1,916.28 KJ			Energia: 682.25 Kcal / 2,851.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15.76 g	6.69 g	3.47 g	13.17 g	13.07 g	6.93 g	27.56 g	18.19 g	6.81 g	13.17 g	12.18 g	4.18 g	17.04 g	32.72 g	11.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85.15 g	42.55 g	0.91 g	77.84 g	24.61 g	1.47 g	84.09 g	29.87 g	2.18 g	73.16 g	20.25 g	1.83 g	75.98 g	33.34 g	1.12 g		
1,7			1,7,(6)			1,3,7,(6)			1,(6),(7)			1,7,(3),(6),(12)				
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Zöldbableves[1], Sült virsli(1,6,7,10), Burgonya főzelék[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)], Alma			Erdei gyümölcsleves[7,(1,6,8,12)], Corn flakes-es csirkemell[1,3], Kukoricás rizs , Vitamin saláta			Tavaszi zöldségleves[1], Paradicsomos tonhalas penne[1,4], Reszelt sajt[7,(1)]			Francia hagymaleves [1,7], Kruton[1,(7)], Zöldborsós pulykaragu[1,(3,7,10)], Bulgur[1]			Kapros burgonyagombóc leves [1,7,(6)], Vega csőbensült karfiol[1,3,7,(10)], Túró Rudi 30g [5,6,7,8]		
		Energia: 942.83 Kcal / 3,941.03 KJ			Energia: 895.73 Kcal / 3,744.15 KJ			Energia: 968.92 Kcal / 4,050.09 KJ			Energia: 1,074.27 Kcal / 4,490.45 KJ			Energia: 704.55 Kcal / 2,945.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		32.13 g	35.46 g	14.79 g	36.94 g	20.17 g	4.30 g	41.17 g	45.18 g	10.69 g	44.07 g	36.07 g	10.44 g	33.39 g	32.97 g	15.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
117.62 g	15.32 g	3.12 g	135.01 g	39.92 g	2.15 g	95.96 g	3.91 g	2.30 g	115.68 g	9.54 g	1.06 g	61.65 g	12.89 g	1.74 g		
1,7,(6),(10)			1,3,7,(6),(8),(12)			1,4,7			1,7,(3),(10)			1,3,5,6,7,8,(10)				
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Pásztor tarhonya[6,(1)], Csemege uborka [10]			Búbos hús[1,3,(6,7)], Kusz-kusz[1], Vegyes vágott savanyúság [12]			Kolbászos lecsó[6,(1,3,7,9,10)], Párolt rizs			Főtt virsli(1,6,7,10), Mustár [10], Ketchup(1), Kukoricás kenyér					
		Energia: 947.31 Kcal / 3,959.76 KJ			Energia: 679.39 Kcal / 2,839.85 KJ			Energia: 804.24 Kcal / 3,361.72 KJ			Energia: 530.98 Kcal / 2,219.50 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
		31.20 g	52.59 g	15.12 g	36.90 g	13.02 g	3.52 g	22.37 g	37.66 g	12.69 g	22.82 g	22.34 g	9.28 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.06 g	5.67 g	3.01 g	98.61 g	17.75 g	1.99 g	128.63 g	2.47 g	2.48 g	58.12 g	7.70 g	3.94 g	g	g	g		
6,10,(1)			1,3,12,(6),(7)			6,(1),(3),(7),(9),(10)			10,(1),(6),(7)			1,7,(3),(6),(12)				



.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus

