

Heti étlap 2026.03.16. - 2026.03.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Citromos tea, Paprikás szalámi(1,6,7), Margarin Delma, Kaliforniai paprika, Tartós kenyér[1]			Kakaó[6,7], Túrós táska (1db=100g)[1,3,6,7,(12)]			Gyümölcsstea, Pannónia sajt[7], Margarin Delma, Kígyóborka, Olivás ciabatta 90g[1]			Gyümölcsle (0,2 l), Párizsi, marha(1,6,7,10), Margarin Delma, Retek (hónapos), Burgonyás kenyér[1]			Citromos tea, Házi körözött túró[7,(1)], Kifli (1db=44g)[1,3,7], Kígyóborka		
		Energia: 552.52 Kcal / 2,309.53 KJ			Energia: 438.00 Kcal / 1,830.84 KJ			Energia: 549.90 Kcal / 2,298.58 KJ			Energia: 483.60 Kcal / 2,021.45 KJ			Energia: 490.91 Kcal / 2,052.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18.15 g	19.02 g	7.20 g	19.74 g	10.04 g	3.16 g	24.06 g	19.33 g	10.20 g	20.40 g	14.30 g	3.88 g	19.79 g	12.10 g	7.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.06 g	22.95 g	2.74 g	65.20 g	40.60 g	1.08 g	68.87 g	20.01 g	1.13 g	67.70 g	28.88 g	1.50 g	73.74 g	23.43 g	0.74 g		
1,(6),(7)			1,3,6,7,(12)			1,7			1,(6),(7),(10)			1,3,7				
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Bakonyi betyárleves [1,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)], Piskótakocka[1,3,7], Csokoládé öntet[7]			Tarhonyaleves zölds.(1), Csirkepörkölt, Tökfőzelék [1,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)], Narancs			Csontleves eperlevéllel [1,9], Főtt sertésszelet, Főtt burgonya , Meggymártás[7,(12)]			Karatlábé krémleves[1,7], Levesgyöngy[1,3,7], Dijoni csirkemell[1,7,10], Párolt rizs			Zöldséges bableves[9], Túrós metélt [1,7], Tejfölös öntet[7,(1)], Cukor szórát, Alma		
		Energia: 1,157.95 Kcal / 4,840.23 KJ			Energia: 690.70 Kcal / 2,887.13 KJ			Energia: 730.32 Kcal / 3,052.74 KJ			Energia: 850.02 Kcal / 3,553.08 KJ			Energia: 997.12 Kcal / 4,167.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		35.03 g	42.11 g	17.63 g	31.99 g	18.12 g	6.71 g	47.58 g	20.04 g	9.01 g	38.75 g	26.36 g	10.45 g	46.62 g	23.89 g	12.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
153.41 g	99.19 g	2.16 g	99.73 g	19.15 g	1.60 g	81.53 g	25.18 g	0.37 g	111.60 g	8.71 g	1.67 g	143.62 g	35.86 g	0.52 g		
1,3,7,(6)			1,7,(6)			1,7,9,(12)			1,3,7,10			1,7,9				
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Csikós pulyka tokány [1,7], Bulgur zöldségekkel [1]			Magyaros pizza[6,7,(1)], Narancs			Rizsfelfújt[3,7,(12)], Erdei gyümölcs mártás(12)			Csirke gyros[10, (1,3,6,7,9,11)], Joghurtos öntet[7], Friss vegyes saláta , Pita [1]					
		Energia: 466.29 Kcal / 1,949.09 KJ			Energia: 542.24 Kcal / 2,266.56 KJ			Energia: 626.70 Kcal / 2,619.61 KJ			Energia: 511.86 Kcal / 2,139.57 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
		31.82 g	11.25 g	2.78 g	29.84 g	21.76 g	8.78 g	14.60 g	10.44 g	2.69 g	44.76 g	10.91 g	2.65 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.76 g	3.13 g	0.64 g	53.16 g	20.06 g	3.67 g	116.43 g	42.43 g	0.36 g	51.51 g	7.47 g	2.44 g	g	g	g		
1,7			6,7,(1)			3,7,(12)			1,7,10,(3),(6),(9),(11)			1,3,7				



.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus

