

Heti étlap 2026.04.13. - 2026.04.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Tejeskávé[1,7], Croissant (50g)[1,3,7,(6,12)]			Gyümölcsstea, Házi körözött túró[7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli 44g[1], Paradicsom			Citromos tea, Gépsonka Kedv.(1,6,7), Margarin Delma, Paprika, Magvas kifli[1]			Citromos tea, Főtt virsli (1,6,7,10), Ketchup(1), Mustár [10], Sajtos bagett [1,(6,7)]			Tej (3dl)[7], Csokis csiga (1db=100g)[1,7,(3,6,12)]		
		Energia: 435.82 Kcal / 1,821.73 KJ			Energia: 503.19 Kcal / 2,103.33 KJ			Energia: 651.09 Kcal / 2,721.56 KJ			Energia: 616.82 Kcal / 2,578.31 KJ			Energia: 682.25 Kcal / 2,851.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.31 g	19.36 g	7.41 g	20.05 g	12.32 g	7.36 g	28.57 g	8.47 g	2.91 g	23.97 g	22.14 g	9.38 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
51.65 g	34.35 g	0.69 g	75.06 g	23.69 g	0.77 g	111.30 g	20.01 g	5.89 g	79.18 g	27.71 g	4.45 g	75.98 g	33.34 g	1.12 g		
1,3,7,(6),(12)			1,7			1,(6),(7)			1,10,(6),(7)			1,7,(3),(6),(12)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Kassai burgonyaleves [1,6,7,9], Grizes tészta [1], Barack extradzsem öntet (12), Narancs			Gyümölcslé (1l-es ), Temesvári pulykatokány [1,7], Bulgur[1]			Zellerkrémleves [7,9], Pirított kenyérgocka (telj.kiörl.)[1,(13)], Füstölt sajtos csirkemell szelet[7,(1)], Petrezselymes burgonya, Céklasaláta			Reszelt tésztaleves [1,3,9], Chilis bab , Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)]			Zöldséges brokkolileves [1,9,(3,7,10)], Mákos guba [1,7], Vaniliasodó[7], Alma		
		Energia: 1,061.91 Kcal / 4,438.78 KJ			Energia: 704.84 Kcal / 2,946.23 KJ			Energia: 804.75 Kcal / 3,363.86 KJ			Energia: 722.37 Kcal / 3,019.51 KJ			Energia: 882.38 Kcal / 3,688.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.52 g	28.75 g	10.91 g	38.99 g	14.90 g	4.09 g	38.12 g	28.24 g	13.00 g	34.82 g	22.55 g	6.33 g	28.53 g	27.29 g	10.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
162.30 g	51.55 g	2.51 g	98.39 g	34.71 g	0.65 g	93.22 g	11.73 g	3.04 g	88.24 g	15.90 g	2.45 g	168.85 g	73.60 g	0.63 g		
1,6,7,9,(12)			1,7			1,7,9,(13)			1,3,9,(6),(7)			1,7,9,(3),(10)				
<b>Vacsora</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Brassói aprópecsenye(1), Pirított burgonya , Káposztasaláta (édesítőszerrel)			Édes-savanyú csirkeragu [6, (1,2,3,4,5,7,8,9,10,12,13)] , Párolt jázmin rizs			Gyümölcslé ( 0,2 l ) , Füstölt főtt tarja Kedv., Margarin Delma, Ecetes torma[7,12], Újhagyma, Hamburger zsemle magvas (1db= 55g)[1,11]			Kenyer lángos[7,(1)], Tejtital (0,45 l)[7], Banán					
		Energia: 678.06 Kcal / 2,834.29 KJ			Energia: 561.72 Kcal / 2,347.99 KJ			Energia: 693.20 Kcal / 2,897.58 KJ			Energia: 1,444.83 Kcal / 6,039.39 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
		28.82 g	29.73 g	11.14 g	26.24 g	8.31 g	1.14 g	31.75 g	15.87 g	4.30 g	45.60 g	52.19 g	13.21 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.34 g	1.42 g	1.41 g	91.83 g	14.43 g	1.31 g	102.02 g	55.09 g	3.88 g	190.14 g	55.90 g	2.61 g	g	g	g		
(1)			6,(1),(2),(3),(4),(5),(7),(8), (9),(10),(12),(13)			1,7,11,12			7,(1)			1,7,(3),(6),(12)				



.....  
Élelmezésvezető

.....  
Gazdaságvezető

.....  
Vezető dietetikus

