

Heti étlap 2026.04.20. - 2026.04.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezzok	Tej (3dl)[7], Gabonapehely (mézés), (1db=30g), (Dzsungel) [1,2,7,(5,6,11)]	Citromos tea, Kígyóuborka, Kornspitz kifli (1db=44g)[1,6, (3,7,8,11)], Gépsonka Kedv.(1,6,7)	Tejeskávé[1,7], Tonhalkrém[4,7,10], Burgonyás kenyér[1], Retek (hónapos)	Kakaó[6,7], Túrós táska (1db=100g)[1,3,6,7,(12)]	Citromos tea, Zala felvágott (Kedv.)(1,6,7), Margarin Delma, Kígyóuborka, Rozsos baguette (1db=54g)[1,3, (7)]
		Energia: 273.50 Kcal / 1,143.23 KJ	Energia: 261.91 Kcal / 1,094.78 KJ	Energia: 816.11 Kcal / 3,411.34 KJ	Energia: 438.00 Kcal / 1,830.84 KJ	Energia: 361.42 Kcal / 1,510.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13.51 g 5.91 g 3.30 g	12.27 g 3.05 g 1.16 g	35.42 g 37.30 g 9.62 g	19.74 g 10.04 g 3.16 g	9.19 g 11.91 g 4.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
40.73 g 27.55 g 0.47 g	43.66 g 20.27 g 2.14 g	76.43 g 30.15 g 1.79 g	65.20 g 40.60 g 1.08 g	53.11 g 21.02 g 0.92 g		
1,2,7,(5),(6),(11)	1,6,(3),(7),(8),(11)	1,4,7,10	1,3,6,7,(12)	1,3,(6),(7)		
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezzok	Nyírségi gombóclevés [1,7,9,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)], Császármorzsza[1,3,7], Barack extradzsem öntet (12), Mandarin	Tavaszi zöldséglevés[1], Tejszínes halas penne [1,4,7], Reszelt sajt[7,(1)]	Zöldbableves[1], Húsgombóc[3], Paradicsom mártás[1,9], Főtt burgonya	Francia hagymaleves [1,7], Levesgyöngy[1,3,7], Borsos pulykatokány, Zöldséges bulgur[1]	Fahéjas alma-körtelevés [7], Rántott sajt[1,7], Párolt jázmin rizs, Tartármártás[3,7,10,(1)]
		Energia: 1,473.70 Kcal / 6,160.07 KJ	Energia: 876.96 Kcal / 3,665.69 KJ	Energia: 726.13 Kcal / 3,035.22 KJ	Energia: 955.79 Kcal / 3,995.20 KJ	Energia: 1,237.30 Kcal / 5,171.91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		39.95 g 50.49 g 17.02 g	40.98 g 32.94 g 14.76 g	28.05 g 22.87 g 6.69 g	46.73 g 33.29 g 9.57 g	36.91 g 52.39 g 21.64 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
207.69 g 59.83 g 3.03 g	102.55 g 2.44 g 1.39 g	94.71 g 15.14 g 0.89 g	83.73 g 7.31 g 1.49 g	150.23 g 40.46 g 3.67 g		
1,3,7,9,(6),(12)	1,4,7	1,3,9	1,3,7	1,3,7,10		
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezzok	Csirkemáj rizottó, Céklasaláta	Vadas marhatokány [1,7,10], Spagetti tészta [1], Banán	Sertés sült [1,10], Majonézes burgonya saláta[3,7,10,(1)], Narancs	Tálcás paprikás szalámi 55g, Mini margarin(7), Sajtos bagett[1,(6,7)], Paprika, Ívóoghurt, 1,0% (250g)[7,(1)]	
		Energia: 467.30 Kcal / 1,953.31 KJ	Energia: 885.56 Kcal / 3,701.64 KJ	Energia: 694.09 Kcal / 2,901.30 KJ	Energia: 1,572.16 Kcal / 6,571.63 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
		21.95 g 11.11 g 2.18 g	39.23 g 15.93 g 5.89 g	27.35 g 28.49 g 11.76 g	54.46 g 109.08 g 37.85 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
65.26 g 37.96 g 2.89 g	140.87 g 46.24 g 0.48 g	73.31 g 24.03 g 1.05 g	89.33 g 22.45 g 1.70 g	g g g		
	1,7,10	1,3,7,10	1,7,(6)	1,3,(6),(7)		



.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus

