

Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	Citromos tea[12], Bundás kenyér[1,3,7,(6)], Paradicsom, Reszelt sajt [7]	Tej (3dl)[7], Sajtos pogácsa 70g/db[1,3,6,7]	Gyümölcsstea[12], Főtt virslis(1,6,7,10), Paprika, Teljes kiőrlésű kifli 44g[1], Natúr sajtkrém, 14% (Aro) [7,(1)]	Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)], Tej (3dl)[7], Kockasajt Medve[7,(1)], Zala felvágott (Kedv.)(1,6,7)	Tej (3dl)[7], Kukoricapehely (Corn flakes)
		Energia: 694.33 Kcal / 2,902.30 KJ	Energia: 678.20 Kcal / 2,834.88 KJ	Energia: 748.47 Kcal / 3,128.60 KJ	Energia: 592.98 Kcal / 2,478.66 KJ	Energia: 360.80 Kcal / 1,508.14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		31.09 g 14.82 g 5.11 g	23.48 g 29.40 g 17.18 g	32.51 g 39.21 g 17.26 g	28.67 g 21.47 g 10.99 g	13.40 g 9.15 g 5.85 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	Zöldséges tarhonyaleves [9], Lencsefőzelék [1,7,10], Sült sonka szelet, Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)], Őszibarack	Csontleves eperlevéllel [1,9], Csirke gyros [10, (1,3,6,7,9,11)], Joghurtos öntet[7], Friss vegyes saláta , Steak burgonya 150g	Tejfölös zöldséges karfiolleves[1,7,9], Borsos sertéstokány[1], Bulgur[1], Csemege uborka [10]	Gyümölcsle (0,2 l), Sokmagvas hal szelet [1,3,4,(5,8,11)], Petrezselymes jázminrizs fél ad., Remulade mártás [3,7,10,12,(1)]	Magyaros zöldbaleves [1,3], Sütőtökös-tejszínes penne[1,7], Reszelt sajt [7], Alma
		Energia: 830.92 Kcal / 3,473.25 KJ	Energia: 785.08 Kcal / 3,281.63 KJ	Energia: 760.81 Kcal / 3,180.19 KJ	Energia: 822.04 Kcal / 3,436.13 KJ	Energia: 796.91 Kcal / 3,331.08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		44.33 g 17.44 g 4.96 g	47.73 g 18.28 g 6.63 g	31.66 g 25.78 g 8.82 g	28.38 g 43.78 g 12.02 g	30.33 g 16.49 g 6.44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Vacsora	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	Csirkepaprikás[1,7], Bulgur[1]	Teljes kiőrlésű kenyér[1, (6,7)], Zöldborsófőzelék [1,7], Sült debreceni (1,6,10)	Karottás rizs, Rántott sajt [1,7], Nektarin	Teljes kiőrlésű kenyér[1, (6,7)], Chilis bab	
		Energia: 614.72 Kcal / 2,569.53 KJ	Energia: 746.44 Kcal / 3,120.12 KJ	Energia: 920.61 Kcal / 3,848.15 KJ	Energia: 616.64 Kcal / 2,577.56 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
		37.70 g 15.94 g 4.60 g	35.36 g 37.30 g 13.39 g	32.45 g 35.39 g 13.57 g	32.54 g 17.63 g 5.77 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



.....

Élelmezés

.....

vezető

Vezető

.....

dietetikus

Gazdaságvezető

