

Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	Citromos tea[12], Tojásrántotta sonkával[3, (1,6,7)], Teljes kiörlésű kifli 44g[1], Zöldhagyma (csomós)	Tej (3dl)[7], Sajtos rúd 70g/db[1,3,6,7]	Gyümölcstea[12], Párizsi, sertés Kedv. (1,6,7,10), Teljes kiörlésű kifli 44g[1], Kockasajt Medve[7,(1)], Margarin Delma, Paradicsom	Gyümölcstea[12], Kenőmájas (1,6,7,10), Kaliforniai paprika, Teljes kiörlésű kenyér[1,(6,7)]	Nagy fonott kalács[1,3,7], Margarin Delma, Kakaó[7]
		Energia: 1,241.51 Kcal / 5,189.51 KJ	Energia: 876.00 Kcal / 3,661.68 KJ	Energia: 501.05 Kcal / 2,094.39 KJ	Energia: 405.95 Kcal / 1,696.87 KJ	Energia: 545.96 Kcal / 2,282.11 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		67.00 g22.89 g4.53 g	22.62 g52.00 g5.70 g	16.96 g20.00 g7.78 g	13.84 g10.11 g4.25 g	19.80 g18.83 g8.20 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		73.75 g5.88 g1.51 g	74.86 g15.90 g1.50 g	60.75 g9.76 g1.90 g	63.71 g11.32 g1.91 g	72.76 g24.53 g1.46 g
		1,3,12,(6),(7)	1,3,6,7	1,7,12,(6),(10)	1,12,(6),(7),(10)	1,3,7
Ebéd	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	Kassai burgonyaleves [1,6,7,9], Piskóta kocka [1,3,(7)], Csokoládé öntet [7], Nektarin	Tavaszi zöldségleves [1], Húsgombóc [3], Paradicsommártás[1,9], Főtt burgonya	Májgaluska leves [1,3,9], Székelykáposzta gazdagon[1,7,12], Teljes kiörlésű kenyér[1,(6,7)]	Meggyleves [7], Sajtos- Tejfölös csirkemell szelet [7,(1)], Mexikói rizs	Zöldséges bableves [9], Parajfőzelék [1,7], Főtt tojás[3], Teljes kiörlésű kenyér[1,(6,7)], Túró Rudi 30g[5,6,7,8]
		Energia: 1,529.01 Kcal / 6,391.26 KJ	Energia: 684.79 Kcal / 2,862.42 KJ	Energia: 735.38 Kcal / 3,073.89 KJ	Energia: 758.32 Kcal / 3,169.78 KJ	Energia: 850.14 Kcal / 3,553.59 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.84 g39.62 g17.76 g	27.91 g22.78 g6.75 g	42.78 g32.21 g255.04 g	40.34 g20.90 g8.88 g	44.83 g26.91 g8.56 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		248.15 g177.35 g2.13 g	83.53 g11.27 g0.96 g	63.65 g2.88 g5.30 g	98.52 g22.81 g1.52 g	100.17 g6.83 g1.29 g
		1,3,6,7,9	1,3,9	1,3,7,9,12,(6)	7,(1)	1,3,5,6,7,8,9
Vacsora	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	Temesvári pulykatokány [1,7], Kusz-kusz[1]	Bulgur[1], Sertés pörkölt , Csemege uborka [10]	Alma, Húsos rakott karfiol rizzsel[7,(1)]	Rántott hal ízesített [1,4,7], Zöldköret 1/2 (Royal), Francia saláta fél adag[3,7,10,(1)]	
		Energia: 645.84 Kcal / 2,699.61 KJ	Energia: 594.09 Kcal / 2,483.30 KJ	Energia: 461.05 Kcal / 1,927.19 KJ	Energia: 492.20 Kcal / 2,057.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		38.21 g13.90 g3.69 g	26.23 g18.32 g5.69 g	18.77 g23.20 g10.01 g	19.65 g22.26 g3.88 g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		84.28 g5.11 g0.83 g	76.43 g4.95 g2.26 g	40.93 g12.64 g0.24 g	49.44 g7.99 g2.38 g	g g g
		1,7	1,10	7,(1)	1,3,4,7,10	1,3,7



.....

.....

.....

Élelmezés

vezető

Vezető

dietetikus

Gazdaságvezető

