

Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	Sajtos rúd (1db=100g) [1,3,6,7], Tej (3dl)[7]	Citromos tea[12], Teljes kiőrlésű kifli 44g[1], Natúr sajtkrém, 14% (Aro)[7, (1)], Pritamin paprika	Gyümölcs tea[12], Házi körözött túró [7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli 44g[1], Kaliforniai paprika	Citromos tea[12], Bundás kenyér[1,3,7,(6)], Paradicsom	Tejeskávé[1,7], Búrkili (mákos), (1db=100g)[1,7]
		Energia: 956.40 Kcal / 3,997.75 KJ	Energia: 413.07 Kcal / 1,726.63 KJ	Energia: 391.81 Kcal / 1,637.77 KJ	Energia: 619.93 Kcal / 2,591.31 KJ	Energia: 961.28 Kcal / 4,018.15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		30.58 g 51.42 g 27.60 g	14.63 g 10.71 g 5.74 g	15.88 g 7.80 g 4.17 g	23.59 g 10.02 g 1.99 g	22.50 g 42.73 g 21.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	Palócleves [1,7], Tésztaköret metélt [1], Mákos szórát, Alma	Csurgatott tojás leves [1,3], Édes savanyú csirkeragu[6, (1,2,3,4,5,7,8,9,10,12,13)], Kusz-kusz[1]	Daragaluska leves[1,3,9, (7)], Magyaros tökfőzelék [1,7], Harcsalepény [1,3,4,(6,7)], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)]	Sárgaborsó leves[1], Lecsós sertés szelet(1), Főtt burgonya , Tejszelet [1,3,7]	Zellerkrémleves [7,9], Pirított kenyérkocka (telj.kiőrl.)[1,(13)], Rántott sajt [1,7], Petrezselymes jázminrizs fél ad., Majonézes kukorica [3,7,10,12,(1)]
		Energia: 913.15 Kcal / 3,816.97 KJ	Energia: 714.73 Kcal / 2,987.57 KJ	Energia: 924.06 Kcal / 3,862.57 KJ	Energia: 861.19 Kcal / 3,599.77 KJ	Energia: 1,102.83 Kcal / 4,609.83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		30.97 g 26.27 g 7.37 g	35.74 g 15.22 g 2.49 g	41.45 g 29.66 g 13.27 g	38.73 g 25.48 g 9.82 g	36.68 g 51.26 g 20.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Vacsora	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	Bácskai rizseshús, Kovászos uborka [1]	Burgonya főzelék[1,7], Sült virsli(1,6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)]	Rakott karfiol árpagyönggyel[1,7], Mandarin	Káposztás kocka[1], Tej, UHT 1,5% (1l-es)[7]	
		Energia: 523.75 Kcal / 2,189.28 KJ	Energia: 702.34 Kcal / 2,935.78 KJ	Energia: 517.41 Kcal / 2,162.77 KJ	Energia: 568.18 Kcal / 2,374.99 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		19.42 g 14.47 g 4.98 g	26.01 g 27.05 g 11.09 g	20.37 g 27.44 g 13.01 g	26.17 g 6.67 g 3.13 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



.....

.....

.....

Élelmezés

vezető

Vezető

dietetikus

Gazdaságvezető

