

Heti étlap 2026.11.09. - 2026.11.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	Citromos tea[12], Tojásrántotta sonkával[3, (1,6,7)], Teljes kiőrlésű kifli 44g[1], Paradicsom	Tejeskávét[1,7], Sajtos pogácsa 70g/db[1,3,6,7]	Gyümölcsstea[12], Csirkemell sonka, 4,5% (Kedv Ízek)(6), Teljes kiőrlésű zsemle (1db=54g)[1], Kígyóuborka, Kockasajt Medve[7,(1)]	Tej (3dl)[7], Nagy fonott kalács[1,3,7], Méz, Margarin light 32% (Vénusz)(1,7)	Teljes kiőrlésű kenyér[1, (6,7)], Margarin Delma, Kockasajt Medve[7,(1)], Kígyóuborka, Citromos tea[12]
		Energia: 495.31 Kcal / 2,070.40 KJ	Energia: 698.68 Kcal / 2,920.48 KJ	Energia: 395.73 Kcal / 1,654.15 KJ	Energia: 636.71 Kcal / 2,661.45 KJ	Energia: 390.41 Kcal / 1,631.91 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
		23.60 g 17.01 g 4.55 g	23.28 g 25.53 g 14.19 g	20.44 g 6.07 g 2.39 g	19.60 g 24.90 g 11.40 g	15.81 g 9.17 g 3.64 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	Lebbencsleves[1], Zöldbabfőzelék[1,7], Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér[1, (6,7)], Narancs	Francia hagymaleves [1,7], Pirított kenyérkocka [1,(7)], Paprikás burgonya gazdagon[6,(1,7,10)], Céklasaláta , Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)]	Paradicsomleves[1,9], Ludaskása, Csemege uborka [10]	Gyümölcslé (0,2 l), Dubarry csirkemell szelet [1,7], Bulgur[1]	Magyaros karalábéleves vajgaluskával[1,3,7], Makaróni tészta[1], Tejfölös öntet natúr[7,(1)], Reszelt sajt füstölt sajtos [7,(1)], Alma
		Energia: 736.94 Kcal / 3,080.41 KJ	Energia: 1,002.84 Kcal / 4,191.87 KJ	Energia: 775.95 Kcal / 3,243.47 KJ	Energia: 876.35 Kcal / 3,663.14 KJ	Energia: 830.74 Kcal / 3,472.49 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
		27.81 g 24.22 g 8.53 g	30.84 g 39.98 g 13.80 g	34.21 g 17.23 g 3.87 g	46.57 g 30.55 g 12.21 g	30.06 g 30.55 g 15.43 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Vacsora	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	Lecsós pulykatokány, Zöldséges-csicseriborsós bulgur[1]	Panírozott pulykamell érme [1,6,7], Karottás kusz-kusz[1], Csemege uborka [10]	Teljes kiőrlésű kenyér[1, (6,7)], Húsos rakott brokkoli rizzsel[7,(1)], Kinder tejszelet (1db=28g)[1,3,7]	Banán, Vegán chilis bab , Teljes kiőrlésű kenyér[1, (6,7)], Kefír (poharas), 2,7%, (150g)[7]	
		Energia: 527.47 Kcal / 2,204.82 KJ	Energia: 674.70 Kcal / 2,820.25 KJ	Energia: 680.67 Kcal / 2,845.20 KJ	Energia: 800.93 Kcal / 3,347.89 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
		35.09 g 12.77 g 2.13 g	26.25 g 27.70 g 4.86 g	26.08 g 28.01 g 13.48 g	37.66 g 10.44 g 3.48 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



.....

.....

.....

Élelmezés

vezető

Vezető

dietetikus

Gazdaságvezető

