

Heti étlap 2026.11.16. - 2026.11.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	Tej, UHT 1,5% (1l-es)[7], Tepertős pogácsa 70g/db [1,3,6,7]	Kakaós csiga (1db=70g) [1,3,5,6,7], Tejeskávé[1,7]	Citromos tea[12], Sült debreceni (1,6,10), Mustár (vödrös)[10], Teljes kiőrlésű kifli 44g[1]	Citromos tea[12], Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle (1db=54g)[1], Parasztkolbász[6]	Tej (3dl)[7], Sajtos rúd 70g/db[1,3,6,7]
		Energia: 718.00 Kcal / 3,001.24 KJ	Energia: 758.88 Kcal / 3,172.12 KJ	Energia: 645.05 Kcal / 2,696.31 KJ	Energia: 592.45 Kcal / 2,476.44 KJ	Energia: 876.00 Kcal / 3,661.68 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		20.24 g36.50 g12.22 g	17.46 g31.69 g16.57 g	25.33 g34.29 g13.40 g	19.07 g26.93 g10.62 g	22.62 g52.00 g5.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	Zöldséges burgonyaleves [1,3,9], Sólet füstölt hússal[1,(5,8,11)], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)], Körte	Vegyes gyümölcsleves [7], Csirkepörkölt, Galuska köret mir. [1,3], Vegyes vágott savanyúság [12]	Csontleves cérnametélttel[1,9], Bajor sertés sült [1], Petrezselymes burgonya, Párolt káposzta fél adag	Gombaleves zöldséges [9], Paradicsomos halas tészta (orsó)[1,4], Reszelt sajt[7]	Négysajtos krémleves [1,7], Levesgyöngy[1,3,7], Rántott karfiol mir., Rizi- bizi, Tartármártás [3,7,10,12,(1)]
		Energia: 815.71 Kcal / 3,409.67 KJ	Energia: 715.81 Kcal / 2,992.09 KJ	Energia: 795.53 Kcal / 3,325.32 KJ	Energia: 677.53 Kcal / 2,832.08 KJ	Energia: 941.84 Kcal / 3,936.89 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		40.68 g17.77 g5.64 g	53.37 g11.37 g2.94 g	45.11 g24.32 g8.14 g	36.65 g21.55 g7.35 g	23.73 g48.98 g18.57 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Vacsora	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	Tavaszi rizseshús, Kovászos uborka [1]	Spenótos-ricottás ravioli [1,3], Fokhagymamártás [1,7], Alma	Vadas pulykaragu [1,7,10], Karottás bulgur [1]	Töltött paprika [1,3,9], Főtt burgonya , Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)]	
		Energia: 613.43 Kcal / 2,564.14 KJ	Energia: 339.96 Kcal / 1,421.03 KJ	Energia: 679.29 Kcal / 2,839.43 KJ	Energia: 768.85 Kcal / 3,213.79 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		23.54 g16.11 g5.61 g	9.01 g13.54 g4.19 g	34.11 g17.94 g6.98 g	32.37 g19.43 g6.88 g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó

.....

Élelmezés

.....

vezető

Vezető

.....

dietetikus

Gazdaságvezető

