



Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok															
		Gyümölcstea, Margarin Delma, Gépsonka Kedv., Paprika, Toast kenyér(1)			Csipkebogyó tea, Trappista sajt szeletelt (Ammerlander)(7, Paradicsom, Rozskenyér (1)			Tejeskávé(1,7), Parasztkolbász(6), Margarin Delma, Újhagyma, Sajtós bagett (1)			Gyümölcstea, Paprikás szalámi, Margarin Delma, Paprika, Teljes kiőrlésű zsemle(1)			Tej (3dl)(7), Croissant (csokis), (1db=100g)(3, 1, 7)		
		Energia: 429.32 Kcal / 1,794.56 KJ			Energia: 463.72 Kcal / 1,938.35 KJ			Energia: 998.05 Kcal / 4,171.85 KJ			Energia: 549.27 Kcal / 2,295.95 KJ			Energia: 567.00 Kcal / 2,370.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15.57 g	6.27 g	2.01 g	21.60 g	12.31 g	7.67 g	42.50 g	28.13 g	10.73 g	17.17 g	19.88 g	7.42 g	19.40 g	26.25 g	14.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76.60 g	20.01 g	2.28 g	69.04 g	14.05 g	1.48 g	128.02 g	48.89 g	4.16 g	71.29 g	20.65 g	1.88 g	62.95 g	35.46 g	0.82 g		
1,(6),(7)			1,7,(6)			1,6,7			1,(6),(7)			1,3,7,(6),(12)				
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok															
		Frankfurti leves(1,7), Mák tölteléléses nudli(3,1,12), Vaníliásodó(7), Narancs			Csontleves csigatésztával(9,1), Főtt sertésszelet, Meggymártás(7), Főtt burgonya			Tavaszi zöldségleves(1), Bakonyi pulykaragu(1,7), Tésztaköret szarvacska(1)			Zellerkrémleves (9,7), Sajtós cruton(1,7), Bácskai rizseshús, Csemege uborka (10)			Magyaros karfiolleves (3,9,1), Parajfőzelék(1,7), Főtt tojás(3), Teljes kiőrlésű kenyér(1), Alma		
		Energia: 1,245.67 Kcal / 5,206.90 KJ			Energia: 560.51 Kcal / 2,342.93 KJ			Energia: 751.98 Kcal / 3,143.28 KJ			Energia: 879.07 Kcal / 3,674.51 KJ			Energia: 667.03 Kcal / 2,788.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		37.20 g	34.47 g	12.35 g	43.03 g	19.42 g	8.46 g	33.79 g	23.92 g	7.89 g	30.18 g	33.74 g	14.27 g	32.09 g	18.63 g	4.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
191.80 g	54.02 g	4.37 g	48.87 g	25.18 g	0.37 g	95.16 g	23.32 g	1.15 g	117.07 g	5.36 g	3.98 g	78.28 g	16.65 g	1.64 g		
1,3,7,12,(5),(6),(8),(10)			1,7,9,(3),(12)			1,7			1,7,9,10,(6)			1,3,7,9,(6)				
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok															
		Rántott hal(4,1,7), Kukorica saláta, majonézes(10,3,7)			Amerikai sajtós tészta (4,10,1,7), Alma			BBQ csirkemell filé , Friss vegyes saláta , Párolt rizs			Nagycenki tokány(10,7), Burgonyakrokett , Narancs			Gyümölcstea, Tavaszi felvágott, Margarin Delma, Kígyóuborka, Rozskenyér(1), Narancs		
		Energia: 516.28 Kcal / 2,158.05 KJ			Energia: 608.88 Kcal / 2,545.12 KJ			Energia: 441.66 Kcal / 1,846.14 KJ			Energia: 692.53 Kcal / 2,894.78 KJ			Energia: 527.47 Kcal / 2,204.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		16.65 g	23.90 g	5.08 g	21.62 g	15.55 g	8.08 g	26.06 g	5.86 g	0.91 g	24.49 g	29.05 g	10.12 g	12.87 g	12.21 g	4.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.38 g	11.67 g	2.47 g	97.79 g	14.54 g	0.94 g	64.41 g	12.71 g	1.41 g	22.61 g	15.29 g	1.51 g	87.97 g	34.89 g	1.14 g		





Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.16.						
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora		1,3,4,7,10	1,4,7,10	(1)	7,10,(1)	1,(6),(7)

.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus

