



Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Tej (3dl)(7), Gabonapehely (kakaós) (2, 1, 7)	Citromos tea, Pulykamell sonka, Margarin Delma, Paprika, Sajtos kifli (1db=44g)(3, 1, 7)	Tejeskávé(1,7), Pannónia sajt(7), Margarin Delma, Paradicsom, Burgonyás kenyér(1)	Gyümölcstea, Mini dzsem (1db=30g), Mini margarin, Nagy fonott kalács(3, 1, 7)	Citromos tea, Házi körözött túró(7), Kígyóborka, Korpás kifli (1db=44g)(1)										
		Energia: 170.00 Kcal / 710.60 KJ		Energia: 430.87 Kcal / 1,801.04 KJ		Energia: 703.02 Kcal / 2,938.62 KJ		Energia: 605.16 Kcal / 2,529.57 KJ		Energia: 459.93 Kcal / 1,922.51 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.38 g	5.30 g	3.16 g	15.25 g	9.02 g	3.38 g	36.75 g	25.80 g	12.86 g	9.98 g	23.50 g	7.60 g	19.67 g	11.98 g	7.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		19.04 g	41.75 g	0.52 g	70.46 g	20.27 g	2.44 g	74.38 g	29.37 g	0.88 g	85.94 g	36.85 g	1.15 g	75.78 g	24.09 g	0.74 g
		1,2,7,(5),(6),(11)		1,3,7,(6)		1,7		1,3,7,(12)		1,7						
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Zöldségkrémleves (9,1,7), Levesgyöngy(3, 1, 7), Tarhonyáshús, Vegyes vágott savanyúság (12)	Gyümölcslé (1l-es), Dubarry sertés szelet (1,7), Párolt jázmin rizs	Csurgatott tojás leves (3,1), Tökfőzelék(1,7), Sült kolbász , Teljes kiörlesű kenyér(1), Túró Rudi 30g(6, 5, 7, 8)	Zöldséges brokkolileves (9,1), Natúr harcsfilé (4,1), Sajtmártás(1,7), Bulgur(1)	Zöldborsó leves (3,1), Francia rakott burgonya (3,1,7), Csemege uborka (10), Alma										
		Energia: 935.72 Kcal / 3,911.31 KJ		Energia: 898.71 Kcal / 3,756.61 KJ		Energia: 914.73 Kcal / 3,823.57 KJ		Energia: 958.92 Kcal / 4,008.29 KJ		Energia: 857.53 Kcal / 3,584.48 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		37.58 g	36.65 g	13.17 g	37.49 g	36.48 g	15.70 g	33.46 g	50.51 g	21.16 g	44.05 g	41.87 g	17.47 g	32.89 g	30.21 g	10.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		112.87 g	6.58 g	3.86 g	103.86 g	34.62 g	1.56 g	79.47 g	6.51 g	3.79 g	95.75 g	6.49 g	1.57 g	101.92 g	18.87 g	3.04 g
		1,3,7,9,12		1,7		1,3,5,6,7,8,(10)		1,4,7,9,(3),(10)		1,3,7,10						
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Zöldbabfőzelék(1,7), Sült debreceni	Házi hamburger (10,3,1,7), Friss vegyes saláta , Ezersziget öntet (10,3,7)	Turista felvágott, Margarin Delma, Kockasajt 20g(7), Retek (hónapos), Olivás ciabatta 90g(1), Gyümölcslé (0,2 l)	Penne arabiata(1,7), Narancs											
		Energia: 384.49 Kcal / 1,607.17 KJ		Energia: 870.92 Kcal / 3,640.45 KJ		Energia: 639.89 Kcal / 2,674.74 KJ		Energia: 825.09 Kcal / 3,448.88 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15.93 g	21.96 g	8.87 g	37.37 g	35.78 g	13.55 g	23.16 g	28.92 g	12.17 g	31.02 g	16.32 g	5.77 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		27.64 g	7.71 g	1.80 g	93.34 g	24.00 g	3.20 g	75.06 g	26.00 g	2.71 g	136.11 g	24.93 g	1.33 g	g	g	g





Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23.						
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora		1,7,(6),(10)	1,3,7,10	1,7,(6)	1,7	1,7

.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus

