

Heti étlap 2025.11.10. - 2025.11.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Tej (3dl)[7], Gabonapehely (mészes)[1]	Tepertős pogácsa 70g/db [1,3,6,7], Gyümölcsle (0,2 l)	Citromos tea, Házi májkrém[7,(1,6,10)], Kígyóborka, Sajtos bagett[1,(6,7)]	Tejeskávé[1,7], Sajtos rúd (1db=100g)[1,3,6,7]	Gyümölcsstea, Kockasajt 20g[7,(1)], Margarin Delma, Jégcsap retek, Rozsos zsemle [1]
		Energia: 467.40 Kcal / 1,953.73 KJ	Energia: 658.00 Kcal / 2,750.44 KJ	Energia: 539.14 Kcal / 2,253.61 KJ	Energia: 593.08 Kcal / 2,479.07 KJ	Energia: 521.69 Kcal / 2,180.66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		15.76 g 6.69 g 3.47 g	11.64 g 33.00 g 9.72 g	15.24 g 18.95 g 8.38 g	20.04 g 26.04 g 13.66 g	14.73 g 13.06 g 7.28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Lebbencsleves[1], Zöldbabfőzelék[1,7], Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér[1, (6,7)], Szőlő	Paradicsom leves[1,9], Márton-napi ludaskása, Csemege uborka [10]	Francia hagymaleves [1,7], Cruton[1,7,(6)], Paprikás burgonya [6, (1,7,10)], Céklasaláta , Teljes kiőrlésű kenyér[1, (6,7)]	Gyümölcsle (1l-es), Dubarry csirkemell szelet [1,7], Bulgur[1]	Karalábéleves[1,3,7], Spenótos rakott penne [1,7], Reszelt sajt[7,(1)], Alma
		Energia: 775.24 Kcal / 3,240.50 KJ	Energia: 796.76 Kcal / 3,330.46 KJ	Energia: 1,775.94 Kcal / 7,423.43 KJ	Energia: 839.85 Kcal / 3,510.57 KJ	Energia: 869.05 Kcal / 3,632.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		29.25 g 25.75 g 9.15 g	39.27 g 15.04 g 3.80 g	60.48 g 44.99 g 16.35 g	40.53 g 30.24 g 12.12 g	33.05 g 30.92 g 13.04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Fűszeres csirkefalatok (1,3,6,7,9,10,11), Csőben sült zöldség[1,3,7, (9,10,11)], Túró rudi [7, (1)]	Ívójoghurt, 1,0% (250g) [7,(1)], Fürdői füstölt sonka(1,6,7), Margarin Delma, Paprika, Kukoricás kenyér	Majorannás csirkemáj, Rizi-bizi, Csemege uborka [10]	Gyulai száraz kolbász, Újhagyma, Mini margarin (7), Vizes zsemle[1], Gyümölcsle (trópusi mix), (1db=0,2l) (Szobi)	
		Energia: 639.42 Kcal / 2,672.78 KJ	Energia: 553.66 Kcal / 2,314.30 KJ	Energia: 704.04 Kcal / 2,942.89 KJ	Energia: 5,595.18 Kcal / 23,387.85 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
		42.32 g 28.30 g 16.05 g	23.46 g 10.52 g 3.92 g	32.09 g 23.63 g 4.79 g	247.18 g 447.18 g 184.18 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

