

Heti étlap 2025.11.17. - 2025.11.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl)[7], Croissant (50g)[1,3,7,(6,12)]	Citromos tea, Főtt virsli (1,6,7,10), Ketchup(1), Mustár [10], Burgonyás kenyér[1]	Tejeskávé[1,7], Margarin Delma, Molnárka (1db=50g)[1,3,7]	Gyümölcsstea, Paprikás szalámi(1,6,7), Margarin Delma, Jégcsap retek, Kukoricás kenyér	Csipkebogyó tea, Főtt tojás[3], Margarin Delma, Olivás ciabatta 90g[1], Paradicsom
		Energia: 630.08 Kcal / 2,633.73 KJ	Energia: 638.05 Kcal / 2,667.05 KJ	Energia: 557.14 Kcal / 2,328.85 KJ	Energia: 478.87 Kcal / 2,001.68 KJ	Energia: 460.96 Kcal / 1,926.81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18.42 g 34.91 g 12.55 g	27.97 g 24.44 g 9.28 g	17.20 g 14.89 g 6.37 g	14.29 g 18.96 g 6.90 g	21.26 g 13.18 g 3.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Zöldséges burgonya leves[1,3,9], Fejtett babfőzelék [1,7], Fokhagymás aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)], Narancs	Zöldséges gombaleves [9], Paradicsomos halas tészta[1,4], Reszelt sajt[7, (1)]	Csontleves cérnametélttel[1,9], Bajor sertés sült [1], Petrezselymes burgonya, Párolt káposzta	Vegyes gyümölcsleves[7, (1,6,8,12)], Csirkepörkölt, Galuska köret[1,3], Vegyes vágott savanyúság [12]	Négysajt leves[1,7], Levesgyöngy[1,3,7], Rántott karfiol , Párolt rizs, Tartármártás[3,7,10, (1)]
		Energia: 911.33 Kcal / 3,809.36 KJ	Energia: 693.48 Kcal / 2,898.75 KJ	Energia: 793.83 Kcal / 3,318.21 KJ	Energia: 678.58 Kcal / 2,836.46 KJ	Energia: 983.78 Kcal / 4,112.20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		36.91 g 18.91 g 6.53 g	36.34 g 23.93 g 9.03 g	45.07 g 24.35 g 8.13 g	53.58 g 9.51 g 2.79 g	21.81 g 48.46 g 19.80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tálcsás sonka szelet (1,6,7), Mini margarin(7), Kígyóuborka, Rozsos zsemle [1], Gyümölcsle (trópusi mix), (1db=0,2l) (Szobi)	Barbecue csirkecomb (1,12), Pirított burgonya , Alma	Burgonya főzelék[1,7], Sült virsli(1,6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)]	Tálcsás trappista [7,(1)], Mini margarin(7), Paprika, Vizes zsemle[1], Attack milk (ostya sze.)(30g)[1,7, (3,5,6,8,12)], Gyümölcsle (0,2 l)	
		Energia: 752.51 Kcal / 3,145.49 KJ	Energia: 772.66 Kcal / 3,229.72 KJ	Energia: 755.89 Kcal / 3,159.62 KJ	Energia: 637.82 Kcal / 2,666.09 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		44.86 g 21.02 g 6.51 g	70.37 g 15.52 g 2.85 g	26.94 g 32.08 g 14.37 g	46.33 g 61.63 g 34.21 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

