

Heti étlap 2025.11.24. - 2025.11.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Tej (3dl)[7], Gabonapehely (kakaós) [1,2,7,(5,6,11)]	Gyümölcsstea, Kockasajt 20g[7,(1)], Margarin Delma, Kígyóborka, Bagel[1,7]	Kakaó[6,7], Túrós ökörszem (1db=100g)[1,7, (3,6,12)]	Tejeskávé[1,7], Házi májkrém[7,(1,6,10)], Császárszemle (1db=54g) [1,7], Paradicsom	Citromos tea, Sajtos pogácsa 70g/db[1,3,6,7]
		Energia: 170.00 Kcal / 710.60 KJ	Energia: 511.79 Kcal / 2,139.28 KJ	Energia: 597.00 Kcal / 2,495.46 KJ	Energia: 719.50 Kcal / 3,007.51 KJ	Energia: 589.47 Kcal / 2,463.98 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	15.95 g 18.76 g 9.31 g	26.44 g 17.94 g 9.66 g	26.23 g 24.90 g 12.19 g	13.83 g 21.00 g 11.48 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	19.04 g 41.75 g 0.52 g	69.23 g 24.21 g 2.13 g	81.50 g 47.49 g 1.13 g	94.44 g 29.43 g 3.04 g	84.46 g 25.47 g 1.40 g
		1,2,7,(5),(6),(11)	1,7	1,6,7,(3),(12)	1,7,(6),(10)	1,3,6,7
		Zöldséges brokkolileves [1,9,(3,7,10)], Spagetti tk. [1], Milánói szósz(1,6,7), Reszelt sajt[7,(1)]	Gyümölcslé (1l-es), Rozmaringos-citromos sült csirkecomb, Vajas burgonya [7], Csemege uborka [10]	Sütőtök krémleves[1,7], Pirított tökmag(5,8,11), Bácskai rizseshús, Céklasaláta	Reszelt tésztaleves [1,3,9], Kelkáposzta főzelék [1], Zabpelyhes sertésvagdalt[1,3], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)]	Zölds. lencseleves [1,9,10], Mákos guba[1,7], Vaníliásodó[7], Burgonya, Alma
		Energia: 762.21 Kcal / 3,186.04 KJ	Energia: 852.63 Kcal / 3,563.99 KJ	Energia: 818.77 Kcal / 3,422.46 KJ	Energia: 840.36 Kcal / 3,512.70 KJ	Energia: 2,120.92 Kcal / 8,865.45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	38.31 g 22.33 g 8.86 g	75.50 g 26.65 g 10.18 g	26.77 g 31.89 g 10.74 g	34.57 g 33.23 g 8.52 g	66.08 g 25.19 g 6.84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		96.15 g 33.49 g 3.73 g	70.35 g 31.67 g 2.84 g	110.70 g 16.65 g 1.70 g	96.30 g 2.34 g 2.14 g	382.51 g 73.75 g 2.46 g
		1,7,9,(3),(6),(10)	7,10	1,7,(5),(8),(11)	1,3,9,(6),(7)	1,7,9,10
		Sertés sült [1,10], Friss vegyes saláta , Párolt barnarizs	Gyulai száraz kolbász, Mini margarin(7), Újhagyma, Rozsos kifli [1,3,7,(8,11)], Gyümölcslé (trópusi mix), (1db=0,2l) (Szobi)	Hentes csirkeragu[1,10, (6,7)], Párolt rizs kukoricával , Vegyes vágott savanyúság [12]	Tálcsás csmell szelet (100g)(1,6,7), Mini margarin(7), Paprika, Füstölt sajt snack[7,(1)], Vizes zsemle[1], Tejital,3,5% (0,2l) [7]	
		Energia: 488.24 Kcal / 2,040.84 KJ	Energia: 5,825.50 Kcal / 24,350.59 KJ	Energia: 671.21 Kcal / 2,805.66 KJ	Energia: 4,216.25 Kcal / 17,623.93 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
		27.78 g 12.95 g 3.97 g	256.38 g 465.38 g 183.80 g	37.51 g 18.16 g 5.16 g	281.60 g 293.40 g 166.18 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		60.69 g 2.44 g 0.39 g	140.00 g 50.80 g 39.07 g	85.68 g 4.76 g 5.23 g	106.20 g 3.68 g 35.15 g	g g g
		1,10	1,3,7,(8),(11)	1,10,12,(6),(7)	1,7,(6)	1,3,6,7

