Heti étlap 2026.04.20. - 2026.04.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	**(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok**	Tej (3dl)[7], Gabonapehely (mézes), (1db=30g), (Dzsungel) [1,2,7,(5,6,11)]	Citromos tea, Kígyóuborka, Kornspitz kifli (1db=44g)[1,6,(3,7,8,11)], Gépsonka Kedv.(1,6,7)	Tejeskávé[1,7], Tonhalkrém[4,7,10], Burgonyás kenyér[1], Retek (hónapos)	Kakaó[6,7], Túrós táska (1db=100g)[1,3,6,7,(12)]	Citromos tea, Zala felvágott (Kedv.)(1,6,7), Margarin Delma, Kígyóuborka, Rozsos baguette (1db=54g)[1,3,(7)]
		Energia: 273.50 Kcal / 1,143.23 Kj	Energia: 261.91 Kcal / 1,094.78 Kj	Energia: 816.11 Kcal / 3,411.34 Kj	Energia: 438.00 Kcal / 1,830.84 Kj	Energia: 361.42 Kcal / 1,510.74 Kj
		Fehérje: 13.51 g; Zsír: 5.91 g; T.Zsírsav: 3.30 g	Fehérje: 12.27 g; Zsír: 3.05 g; T.Zsírsav: 1.16 g	Fehérje: 35.42 g; Zsír: 37.30 g; T.Zsírsav: 9.62 g	Fehérje: 19.74 g; Zsír: 10.04 g; T.Zsírsav: 3.16 g	Fehérje: 9.19 g; Zsír: 11.91 g; T.Zsírsav: 4.35 g
		Szénhidrát: 40.73 g; Cukor: 27.55 g; Só: 0.47 g	Szénhidrát: 43.66 g; Cukor: 20.27 g; Só: 2.14 g	Szénhidrát: 76.43 g; Cukor: 30.15 g; Só: 1.79 g	Szénhidrát: 65.20 g; Cukor: 40.60 g; Só: 1.08 g	Szénhidrát: 53.11 g; Cukor: 21.02 g; Só: 0.92 g
		1,2,7,(5),(6),(11)	1,6,(3),(7),(8),(11)	1,4,7,10	1,3,6,7,(12)	1,3,(6),(7)
Ebéd	**(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok**	Nyírségi gombócleves [1,7,9,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)], Császármorzsa[1,3,7], Barack extradzsem öntet (12), Mandarin	Tavaszi zöldségleves[1], Tejszínes halas penne [1,4,7], Reszelt sajt[7,(1)]	Zöldbableves[1], Húsgombóc[3], Paradicsom mártás[1,9], Főtt burgonya	Francia hagymaleves [1,7], Levesgyöngy[1,3,7], Borsos pulykatokány, Zöldséges bulgur[1]	Fahéjas alma-körteleves [7], Rántott sajt[1,7], Párolt jázmin rizs, Tartármártás[3,7,10,(1)]
		Energia: 1,473.70 Kcal / 6,160.07 Kj	Energia: 876.96 Kcal / 3,665.69 Kj	Energia: 726.13 Kcal / 3,035.22 Kj	Energia: 955.79 Kcal / 3,995.20 Kj	Energia: 1,237.30 Kcal / 5,171.91 Kj
		Fehérje: 39.95 g; Zsír: 50.49 g; T.Zsírsav: 17.02 g	Fehérje: 40.98 g; Zsír: 32.94 g; T.Zsírsav: 14.76 g	Fehérje: 28.05 g; Zsír: 22.87 g; T.Zsírsav: 6.69 g	Fehérje: 46.73 g; Zsír: 33.29 g; T.Zsírsav: 9.57 g	Fehérje: 36.91 g; Zsír: 52.39 g; T.Zsírsav: 21.64 g
		Szénhidrát: 207.69 g; Cukor: 59.83 g; Só: 3.03 g	Szénhidrát: 102.55 g; Cukor: 2.44 g; Só: 1.39 g	Szénhidrát: 94.71 g; Cukor: 15.14 g; Só: 0.89 g	Szénhidrát: 83.73 g; Cukor: 7.31 g; Só: 1.49 g	Szénhidrát: 150.23 g; Cukor: 40.46 g; Só: 3.67 g
		1,3,7,9,(6),(12)	1,4,7	1,3,9	1,3,7	1,3,7,10
Vacsora	**(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok**	Csirkemáj rizottó, Céklasaláta	Vadas marhatokány [1,7,10], Spagetti tészta [1], Banán	Sertés sült [1,10], Majonézes burgonya saláta[3,7,10,(1)], Narancs	Tálcás paprikás szalámi 55g, Mini margarin(7), Sajtos bagett[1,(6,7)], Paprika, Ívójoghurt, 1,0% (250g)[7,(1)]	
		Energia: 467.30 Kcal / 1,953.31 Kj	Energia: 885.56 Kcal / 3,701.64 Kj	Energia: 694.09 Kcal / 2,901.30 Kj	Energia: 1,572.16 Kcal / 6,571.63 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje: 21.95 g; Zsír: 11.11 g; T.Zsírsav: 2.18 g	Fehérje: 39.23 g; Zsír: 15.93 g; T.Zsírsav: 5.89 g	Fehérje: 27.35 g; Zsír: 28.49 g; T.Zsírsav: 11.76 g	Fehérje: 54.46 g; Zsír: 109.08 g; T.Zsírsav: 37.85 g	Fehérje: g; Zsír: g; T.Zsírsav: g
		Szénhidrát: 65.26 g; Cukor: 37.96 g; Só: 2.89 g	Szénhidrát: 140.87 g; Cukor: 46.24 g; Só: 0.48 g	Szénhidrát: 73.31 g; Cukor: 24.03 g; Só: 1.05 g	Szénhidrát: 89.33 g; Cukor: 22.45 g; Só: 1.70 g	Szénhidrát: g; Cukor: g; Só: g
			1,7,10	1,3,7,10	1,7,(6)	1,3,(6),(7)