

Heti étlap 2026.04.27. - 2026.05.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Gyümölcstea, Margarin Delma, Trappista sajt, 45% (18%-os ÁFA), (Aro) [7,(1)], Paprika, Tartós kenyér[1]			Gyümölcsle ( 0,2 l ), Párizsi, marha(1,6,7,10), Margarin Delma, Újhagyma			Citromos tea, Paprikás szalámi(1,6,7), Margarin Delma, Teljes kiőrlésű kifli 44g[1], Kigyóuborka			Kakaó[6,7], Ízes levél (1db=100g)[1,3,6,7,(12)]		
		Energia: 490.52 Kcal / 2,050.37 KJ			Energia: 507.60 Kcal / 2,121.77 KJ			Energia: 541.69 Kcal / 2,264.26 KJ			Energia: 597.59 Kcal / 2,497.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.27 g	12.18 g	6.30 g	23.50 g	13.00 g	3.88 g	15.47 g	21.38 g	8.14 g	15.67 g	27.17 g	9.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76.06 g	20.49 g	2.07 g	69.50 g	48.40 g	2.66 g	69.35 g	20.53 g	1.84 g	71.89 g	61.60 g	1.17 g		
1,7			(1),(6),(7),(10)			1,(6),(7)			1,3,6,7,(12)				
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Csurgatott tojás leves [1,3], Sárgaborsó főzelék [1,7], Sült virsli(1,6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér[1, (6,7)]			Zöldséges karfiolleves [1,9], Bolognai szósz[9, (1)], Spagetti tészta[1], Reszelt sajt[7,(1)], Alma			GombakréMLEVES[1,7], Cruton[1,7,(6)], Hentes tokány[10,(1,6,7)], Párolt rizs, Banán			Gyümölcsle (1l-es ), BBQ Csirkecomb 15-18 év [1,4,12], Petrezselymes burgonya, Csemege uborka [10]		
		Energia: 915.22 Kcal / 3,825.62 KJ			Energia: 861.73 Kcal / 3,602.03 KJ			Energia: 1,020.48 Kcal / 4,265.61 KJ			Energia: 659.31 Kcal / 2,755.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		41.46 g	34.06 g	11.62 g	35.54 g	23.90 g	9.13 g	32.95 g	24.28 g	9.96 g	54.93 g	13.07 g	3.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109.02 g	1.26 g	3.23 g	118.74 g	27.58 g	1.96 g	165.60 g	90.24 g	2.56 g	66.41 g	16.15 g	2.75 g		
1,3,7,(6),(10)			1,7,9			1,7,10,(6)			1,4,10,12				
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Rostonhal [1,4], Paradicsom mártás[1,9], Párolt barnarizs, Narancs			Chilis bab			Húsos lasagne[1,7,(3)], Kókuszdesszert [3,6,(7)]					
		Energia: 1,067.28 Kcal / 4,461.23 KJ			Energia: 466.36 Kcal / 1,949.38 KJ			Energia: 834.89 Kcal / 3,489.84 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.60 g	44.16 g	9.10 g	27.41 g	17.09 g	5.70 g	32.85 g	38.38 g	14.29 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
134.15 g	22.31 g	0.88 g	43.02 g	14.71 g	1.44 g	88.68 g	14.92 g	0.92 g	g	g	g		
1,4,9						1,3,6,7			1,3,6,7,(12)				

