

Heti étlap 2026.05.04. - 2026.05.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl)[7], Kukoricapehely (Corn flakes)			Gyümölcsstea, Marhapárizsi(1,6,7,10), Margarin Delma, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paprika			Tej (3dl)[7], Tojáskrém [1,3,7,10], Rozsos kifli [1,3,7,(8,11)], Újhagyma			Citromos tea, Pannónia sajt[7], Margarin Delma, Burgonyás kenyér[1], Paradicsom			Ívójoghurt, 1,0% (250g) [7,(1)], Magvas kifli[1]		
		Energia: 349.00 Kcal / 1,458.82 KJ			Energia: 502.17 Kcal / 2,099.07 KJ			Energia: 1,149.60 Kcal / 4,805.33 KJ			Energia: 530.81 Kcal / 2,218.79 KJ			Energia: 684.22 Kcal / 2,860.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		14.70 g	6.00 g	3.30 g	15.57 g	14.88 g	5.15 g	54.18 g	38.16 g	6.52 g	24.80 g	20.65 g	10.15 g	29.00 g	5.50 g	2.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.25 g	20.50 g	0.70 g	72.16 g	20.65 g	3.25 g	134.12 g	43.82 g	4.77 g	55.96 g	22.78 g	0.49 g	124.45 g	22.45 g	5.25 g		
7			1,(6),(7),(10)			1,3,7,10,(8),(11)			1,7			1,7				
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tarhonyaleves zölds.(1), Zöldbabfőzelék[1,7], Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér[1, (6,7)]			Gyümölcslé (11-es), Rántott hal[1,4,7], Rizibizi, Remulad mártás [3,7,10,(1)]			Brokkoli krémleves[1,7], Levesgyöngy[1,3,7], Ananászos csirke ragu [1,7], Bulgur[1]			Daragaluska leves[1,3,9, (7)], Rakott kelk.kölessel@15-18[7, (1,6,8,11)], Alma			Vör.lencselev.zölds.@15-18[1,9,10], Mac and chesse[1,7,10], Reszelt sajt[7,(1)], Banán		
		Energia: 704.87 Kcal / 2,946.36 KJ			Energia: 1,037.92 Kcal / 4,338.51 KJ			Energia: 801.48 Kcal / 3,350.19 KJ			Energia: 805.22 Kcal / 3,365.82 KJ			Energia: 1,047.86 Kcal / 4,380.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.97 g	25.82 g	9.10 g	30.45 g	41.52 g	8.17 g	36.44 g	24.70 g	9.95 g	40.81 g	34.06 g	15.21 g	40.61 g	29.46 g	15.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.80 g	10.26 g	1.61 g	130.53 g	37.67 g	3.21 g	102.19 g	8.09 g	1.08 g	67.69 g	12.05 g	0.75 g	168.16 g	50.55 g	1.64 g		
1,7,(6)			1,3,4,7,10			1,3,7			1,3,7,9,(6),(8),(11)			1,7,9,10				
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Magyaros pizza[6,7,(1)], Narancs			Paradicsom mártás[1,9], Húsgombóc[3], Főtt burgonya , Nápolyi[1,7, (3,5,6,12)]			Pásztor tarhonya[6,(1)], Csemege uborka [10]			Gyümölcslé (0,2 l), Gépsonka Kedv.(1,6,7), Minimargarin,60% (Rama), (20g)(7), Sajtos bagett[1,(6,7)], Kaliforniai paprika					
		Energia: 542.24 Kcal / 2,266.56 KJ			Energia: 720.21 Kcal / 3,010.48 KJ			Energia: 947.31 Kcal / 3,959.76 KJ			Energia: 498.77 Kcal / 2,084.86 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
		29.84 g	21.76 g	8.78 g	23.98 g	26.80 g	9.16 g	31.20 g	52.59 g	15.12 g	17.62 g	16.05 g	3.55 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.16 g	20.06 g	3.67 g	89.35 g	21.21 g	0.50 g	79.06 g	5.67 g	3.01 g	77.38 g	28.00 g	2.59 g	g	g	g		
6,7,(1)			1,3,7,9,(5),(6),(12)			6,10,(1)			1,(6),(7)			1,7				

