

Heti étlap 2026.05.11. - 2026.05.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Tej (3dl)[7], Kukoricapehely (Corn flakes)			Citromos tea, Finomság csirkemájjal [1,(6,7,10)], Burgonyás kenyér[1], Paprika			Kakaó[6,7], Kakaós kifli (1db=44g)[1,3,7]			Gyümölcsstea, Tavaszi felvágott(1,6,7), Margarin Delma, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Újhagyma			Tejeskávé[1,7], Kockasajt 20g[7,(1)], Margarin Delma, Rozsos baguette (1db=54g)[1,3,(7)], Kígyóborka		
		Energia: 349.00 Kcal / 1,458.82 KJ			Energia: 414.57 Kcal / 1,732.90 KJ			Energia: 349.33 Kcal / 1,460.20 KJ			Energia: 782.87 Kcal / 3,272.40 KJ			Energia: 617.98 Kcal / 2,583.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.70 g	6.00 g	3.30 g	15.52 g	12.21 g	1.25 g	14.36 g	13.03 g	4.65 g	30.85 g	14.80 g	4.60 g	21.48 g	16.29 g	8.01 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	54.96 g	23.76 g	1.00 g	43.34 g	36.50 g	0.57 g	116.94 g	43.89 g	2.72 g	94.92 g	28.31 g	1.39 g		
7		1,(6),(7),(10)			1,3,6,7			1,(6),(7)			1,3,7					
<b>Ebéd</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Alföldi gulyásleves[9], Túró töltelékés nudli [1,3,12,(5,6,7,8)], Vaniliasodó[7], Alma			Csontleves csigatészta[1,9,(3)], Főtt sertészelet, Almamártás[7,(12)], Pírtott dara 100 g[1]			Zöldséges gombaleves [9], Lecsós pulykatokány, Tésztaköret szarvacská[1]			Sütötök krémleves[1,7], Pírtott tökmag(5,8,11), Tavaszi rizseshús, Céklasaláta			Csurgatott tojás leves [1,3], Vega golyó 5 db (1,6,7), Barna mártás [1,6,7,9,10, (2,3,4,5,8,12,13)], Vajas burgonya [7]		
		Energia: 1,001.54 Kcal / 4,186.44 KJ			Energia: 873.45 Kcal / 3,651.02 KJ			Energia: 618.67 Kcal / 2,586.04 KJ			Energia: 830.87 Kcal / 3,473.04 KJ			Energia: 772.76 Kcal / 3,230.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37.79 g	28.65 g	10.88 g	50.56 g	25.77 g	10.25 g	36.20 g	12.89 g	1.97 g	31.92 g	30.72 g	10.28 g	25.01 g	40.20 g	13.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
171.12 g	41.96 g	2.94 g	75.44 g	18.30 g	1.46 g	99.53 g	43.24 g	1.45 g	99.95 g	17.50 g	1.52 g	69.52 g	8.95 g	2.72 g		
1,3,7,9,12,(5),(6),(8)		1,7,9,(3),(12)			1,9			1,7,(5),(8),(11)			1,3,6,7,9,10,(2),(4),(5),(8),(12),(13)					
<b>Vacsora</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Párizsi pulykamell[1,3,7], Burgonyapüré[7], Vegyes vágott savanyúság [12]			Gyümölcsle ( 0,2 l ), Gyulai száraz kolbász, Minivaj, 82% (Meggie)[7], Teljes kiőrlésű kifli 44g[1], Paradicsom			Csirke gyros[10, (1,3,6,7,9,11)], Joghurtos öntet[7], Friss vegyes saláta , Pita (1db=70g)[1]			Carbonara spagetti [1,7, (6)], Körte					
		Energia: 836.12 Kcal / 3,494.98 KJ			Energia: 977.82 Kcal / 4,087.29 KJ			Energia: 479.72 Kcal / 2,005.23 KJ			Energia: 564.83 Kcal / 2,360.99 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
		32.61 g	47.00 g	8.49 g	31.06 g	63.74 g	30.06 g	43.47 g	10.78 g	2.64 g	25.02 g	15.00 g	4.80 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.18 g	2.87 g	2.70 g	73.54 g	26.02 g	4.07 g	49.09 g	7.56 g	2.29 g	82.80 g	17.15 g	2.06 g	g	g	g		
1,3,7,12		1,7			1,7,10,(3),(6),(9),(11)			1,7,(6)			1,3,7					

