

Heti étlap 2026.05.18. - 2026.05.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl)[7], Croissant (50g)[1,3,7,(6,12)]			Gyümölcsstea, Paprikás szalámi(1,6,7), Margarin Delma, Szezámagos zsemle (1db=54g)[6,11], Lilahagyma			Tejeskávé[1,7], Trappista sajt, 45% (18%-os ÁFA), (Aro)[7,(1)], Vajkrém (magyaros),30% (18%-os Áfa)[7], Sós stangli[1,3,7], Kígyóuborka			Citromos tea, Főtt virsli (1,6,7,10), Ketchup(1), Mustár[10,(12)], Hagymás kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11)]			Ívójoghurt, 1,0% (250g) [7,(1)], Túrós táska (1db=100g)[1,3,6,7,(12)]		
		Energia: 395.54 Kcal / 1,653.36 KJ			Energia: 604.65 Kcal / 2,527.44 KJ			Energia: 495.34 Kcal / 2,070.52 KJ			Energia: 1,201.27 Kcal / 5,021.31 KJ			Energia: 450.00 Kcal / 1,881.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.81 g	20.08 g	7.85 g	17.68 g	21.99 g	7.38 g	23.89 g	20.39 g	12.20 g	44.05 g	46.52 g	12.52 g	14.60 g	7.30 g	1.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.52 g	27.01 g	0.73 g	80.26 g	24.13 g	1.92 g	53.71 g	26.77 g	1.15 g	149.46 g	75.92 g	11.05 g	77.55 g	22.45 g	1.05 g		
1,3,7,(6),(12)			6,11,(1),(7)			1,3,7			1,10,(3),(5),(6),(7),(8),(9),(11),(12)			1,3,6,7,(12)				
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Zöldséges brokkolileves [1,9,(3,7,10)], Tarhonyáshús, Vegyes vágott savanyúság [12]			Paradicsom leves[1,9], Dubarry sertés szelet[1,7], Párolt jázmin rizs			Hamisgulyás[1,3,9], Tökfőzelék[1,7], Pulyka fasírt[1,3,(6,7)], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)], Túró Rudi 30g[5,6,7,8]			Zöldborsó leves [1,3], Halpaprikás[1,4,7], Orsótészta, teljeskiőrlésű [1,(13)]			Tárkonyos zöldségleves [9], Francia rakott burgonya[1,3,7], Banán		
		Energia: 735.68 Kcal / 3,075.14 KJ			Energia: 1,022.10 Kcal / 4,272.38 KJ			Energia: 830.41 Kcal / 3,471.11 KJ			Energia: 880.71 Kcal / 3,681.37 KJ			Energia: 929.74 Kcal / 3,886.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35.45 g	22.75 g	7.42 g	40.13 g	38.14 g	15.78 g	35.05 g	25.64 g	9.82 g	38.09 g	30.69 g	9.80 g	31.12 g	29.39 g	9.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95.79 g	6.42 g	1.85 g	124.21 g	27.64 g	1.98 g	113.12 g	7.61 g	1.91 g	112.05 g	9.55 g	1.02 g	123.18 g	48.52 g	0.96 g		
1,9,12,(3),(7),(10)			1,7,9			1,3,5,6,7,8,9			1,3,4,7,(13)			1,3,7,9				
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Parajfőzelék[1,7], Főtt burgonya , Főtt tojás[3]			Házi hamburger [1,3,7,10], Friss vegyes saláta			Brassói aprópecsenye(1), Pirított burgonya , Káposztasaláta (édesítőszerrel)			Rizsfelfújt[3,7,(12)], Barack extradzsem öntet (12), Alma					
		Energia: 454.35 Kcal / 1,899.18 KJ			Energia: 722.68 Kcal / 3,020.80 KJ			Energia: 678.06 Kcal / 2,834.29 KJ			Energia: 664.29 Kcal / 2,776.73 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
		22.02 g	10.69 g	1.97 g	35.25 g	27.04 g	11.17 g	28.82 g	29.73 g	11.14 g	14.92 g	10.38 g	2.68 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.84 g	5.43 g	0.74 g	82.94 g	19.59 g	2.91 g	64.34 g	1.42 g	1.41 g	125.91 g	61.47 g	0.25 g	g	g	g		
1,3,7			1,3,7,10			(1)			3,7,(12)			1,3,6,7,(12)				

