



Heti étlap 2024.02.05. - 2024.02.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Citromos tea, Paprikás szalámi, Margarin Delma, Paradicsom, Tartós kenyér	Csipkebogyó tea, Kockasajt 20g, Margarin Delma, Paprika, Kornspitz kifli (1db=44g)	Tej (3dl), Molnárka (1db=100g), Margarin Delma, Barackíz	Citromos tea, Olasz felvágott, Margarin Delma, Újhagyma, Vizes zsemle	Kakaó, Kakaós csiga (1db=100g)	
		Energia: 551.70 Kcal / 2,306.11 KJ	Energia: 365.93 Kcal / 1,529.59 KJ	Energia: 569.65 Kcal / 2,381.14 KJ	Energia: 765.99 Kcal / 3,201.84 KJ	Energia: 592.00 Kcal / 2,474.56 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		18.17 g 19.03 g 7.22 g	13.58 g 9.87 g 4.42 g	18.80 g 15.61 g 6.81 g	29.81 g 12.83 g 3.83 g	16.68 g 24.64 g 13.06 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
76.33 g 20.20 g 2.76 g	56.86 g 13.91 g 2.14 g	86.99 g 36.99 g 0.86 g	120.83 g 43.32 g 2.86 g	74.20 g 41.50 g 1.12 g			
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tarhonyaleves zölds., Lencsefőzelék, Sült sonka szelet, Teljes kiőrlésű kenyér, Banán	Daragaluska leves, Bakonyi pulykaragu, Kagyló tészta	Brokkoli krémleves, Levesgyöngy, Vasi pecsenye, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta	Magyaros zöldborsóleves, Sajtmártásos csirkemell csíkok, Párolt jázmin rizs, Alma	Legényfogó leves, Farsangi fánk ízzel, Barack öntet	
		Energia: 1,035.81 Kcal / 4,329.69 KJ	Energia: 883.73 Kcal / 3,693.99 KJ	Energia: 713.84 Kcal / 2,983.85 KJ	Energia: 917.06 Kcal / 3,833.31 KJ	Energia: 952.32 Kcal / 3,980.70 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		49.42 g 19.63 g 7.23 g	42.35 g 27.61 g 12.27 g	32.33 g 23.34 g 9.88 g	38.46 g 31.28 g 13.65 g	29.66 g 30.36 g 11.75 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
161.73 g 35.47 g 3.45 g	98.68 g 7.56 g 1.05 g	87.70 g 9.60 g 1.61 g	116.08 g 17.44 g 1.38 g	133.71 g 46.08 g 0.99 g			





Heti étlap 2024.02.05. - 2024.02.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Kukoricás csirkemell szelet, Bulgur	Mustáros- répás pulykaragu , Kusz-kusz	Római csirkemáj, Párolt rizs	Zöldborsó főzelék, Sült debreceni, Teljes kiórlású kenyér	
		Energia: 606.52 Kcal / 2,535.25 Kj	Energia: 648.45 Kcal / 2,710.52 Kj	Energia: 878.52 Kcal / 3,672.21 Kj	Energia: 574.84 Kcal / 2,402.83 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje 33.16 g Zsír 11.98 g T.Zsírsvav 4.30 g	Fehérje 36.07 g Zsír 13.24 g T.Zsírsvav 2.74 g	Fehérje 39.84 g Zsír 27.55 g T.Zsírsvav 9.17 g	Fehérje 26.90 g Zsír 22.24 g T.Zsírsvav 7.33 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsvav g
		Szénhidrát 85.81 g Cukor 3.08 g Só 0.20 g	Szénhidrát 79.98 g Cukor 5.11 g Só 0.62 g	Szénhidrát 113.11 g Cukor 3.11 g Só 2.72 g	Szénhidrát 59.63 g Cukor 13.05 g Só 2.35 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus

