



## Heti étlap 2024.02.12. - 2024.02.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Reggeli</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Tej (3dl), Múzli (gyümölcsös)	Gyümölcsstea, Házi zöldfűszeres sajtkrém, Olivás ciabatta 90g, Kígyóborka	Citromos tea, Csirkemell sonka, Margarin Delma, Paradicsom, Sajtos Kocka	Tej (3dl), Túrós táska (1db=100g)	Csipkebogyó tea, Fürdői füstölt sonka, Margarin Delma, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kifli 44g										
		Energia: 481.00 Kcal / 2,010.58 KJ	Energia: 435.09 Kcal / 1,818.68 KJ	Energia: 4,739.88 Kcal / 19,812.70 KJ	Energia: 411.00 Kcal / 1,717.98 KJ	Energia: 408.93 Kcal / 1,709.33 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.56 g	13.25 g	6.19 g	15.52 g	8.33 g	4.57 g	68.48 g	333.36 g	91.27 g	19.80 g	10.05 g	3.15 g	19.64 g	10.13 g	3.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.59 g	38.91 g	0.83 g	72.16 g	22.59 g	1.92 g	360.58 g	20.21 g	20.78 g	58.45 g	21.25 g	1.07 g	61.68 g	14.13 g	1.13 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Alföldi gulyásleves, Túrós csusza, Tejfölös öntet, Narancs	Zöldséges karalábéleves, Rakott burgonya gazdagon, Csemege uborka	Csurgatott tojás leves, Finomfőzelék, Vagdalt pogácsa, Teljes kiőrlésű kenyér	Vegyes gyümölcsleves, Rántott harcsa, Párolt jázmin rizs, Tartármártás	Olaszos paradicsom leves, Fokhagyagymás csirke csíkok, Karottás bulgur										
		Energia: 1,008.27 Kcal / 4,214.57 KJ	Energia: 854.06 Kcal / 3,569.97 KJ	Energia: 926.02 Kcal / 3,870.76 KJ	Energia: 957.32 Kcal / 4,001.60 KJ	Energia: 601.50 Kcal / 2,514.27 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		46.39 g	42.72 g	19.75 g	28.17 g	44.10 g	16.95 g	39.28 g	33.86 g	9.42 g	25.66 g	39.07 g	13.25 g	32.89 g	12.10 g	1.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104.66 g	21.36 g	0.75 g	74.22 g	9.33 g	3.93 g	111.91 g	17.22 g	1.61 g	123.27 g	28.75 g	1.92 g	85.75 g	18.18 g	1.45 g		





### Heti étlap 2024.02.12. - 2024.02.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Vacsora</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Tarka, töltött csirkecombfilé, Burgonyapüré	Borsos marha tokány, Párolt rizs, Narancs	Burgonya főzelék, Fűszeres csirkefalatok	Göngyölt sertésszelet, Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	
		Energia: 370.85 Kcal / 1,550.15 Kj	Energia: 702.02 Kcal / 2,934.44 Kj	Energia: 459.95 Kcal / 1,922.59 Kj	Energia: 578.56 Kcal / 2,418.38 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje 27.40 g Zsír 6.12 g T.Zsírsv 2.88 g	Fehérje 27.45 g Zsír 18.55 g T.Zsírsv 3.69 g	Fehérje 29.57 g Zsír 12.94 g T.Zsírsv 5.96 g	Fehérje 28.56 g Zsír 15.73 g T.Zsírsv 3.96 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsv g
		Szénhidrát 44.71 g Cukor 4.94 g Só 1.11 g	Szénhidrát 103.30 g Cukor 9.78 g Só 2.58 g	Szénhidrát 52.50 g Cukor 3.70 g Só 0.28 g	Szénhidrát 72.14 g Cukor 5.65 g Só 1.80 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus

