



Heti étlap 2024.02.19. - 2024.02.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Citromos tea, Csemege szalámi, Margarin Delma, Kockasajt 20g, Tartós kenyér	Gyümölcstea, Házi májkrém, Kígyóborka, Szezámagos zsemle (1db=54g)	Citromos tea, Paprikás szalámi, Margarin Delma, Paradicsom, Vizes zsemle	Tejeskávé, Nagy fonott kalács, Margarin Delma	Citromos tea, Pannónia sajt, Margarin Delma, Paprika, Teljes kiőrlésű kifli 44g										
		Energia: 445.50 Kcal / 1,862.19 KJ	Energia: 611.18 Kcal / 2,554.73 KJ	Energia: 544.99 Kcal / 2,278.06 KJ	Energia: 563.28 Kcal / 2,354.51 KJ	Energia: 575.81 Kcal / 2,406.89 KJ										
		Fehérje 18.17 g	Zsír 22.31 g	T.Zsír 9.80 g	Fehérje 16.64 g	Zsír 22.03 g	T.Zsír 8.76 g	Fehérje 16.01 g	Zsír 19.05 g	T.Zsír 7.30 g	Fehérje 19.10 g	Zsír 18.03 g	T.Zsír 7.71 g	Fehérje 22.26 g	Zsír 21.46 g	T.Zsír 11.37 g
		Szénhidrát 74.94 g	Cukor 21.09 g	Só 2.74 g	Szénhidrát 81.41 g	Cukor 21.22 g	Só 1.90 g	Szénhidrát 75.75 g	Cukor 20.44 g	Só 1.89 g	Szénhidrát 79.98 g	Cukor 39.88 g	Só 1.40 g	Szénhidrát 70.90 g	Cukor 21.63 g	Só 0.58 g
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Zöldséges karfiolleves, Milánói szósz, Makaróni tészta, Reszelt sajt, Alma	Reszelt tésztaleves, Burgonya főzelék, Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémeles levesgyönggyel, Pirított kenyérkocka, Rozmaringos-citromos sült csirkecomb, Rizi-bizi, Vitamin saláta	Erdei gyümölcsleves, Borsos pulykatokány, Bulgur, Mandarin	Kassai burgonyaleves, Reform piskóta kocka, Csokoládé öntet, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 843.04 Kcal / 3,523.91 KJ	Energia: 798.23 Kcal / 3,336.60 KJ	Energia: 1,074.31 Kcal / 4,490.62 KJ	Energia: 822.95 Kcal / 3,439.93 KJ	Energia: 1,134.31 Kcal / 4,741.42 KJ										
		Fehérje 41.56 g	Zsír 23.80 g	T.Zsír 9.10 g	Fehérje 28.78 g	Zsír 29.25 g	T.Zsír 10.86 g	Fehérje 65.91 g	Zsír 37.84 g	T.Zsír 11.68 g	Fehérje 34.09 g	Zsír 13.38 g	T.Zsír 3.88 g	Fehérje 35.31 g	Zsír 33.69 g	T.Zsír 12.48 g
		Szénhidrát 113.17 g	Cukor 25.40 g	Só 3.84 g	Szénhidrát 101.53 g	Cukor 10.36 g	Só 1.28 g	Szénhidrát 107.35 g	Cukor 12.73 g	Só 3.09 g	Szénhidrát 124.45 g	Cukor 46.51 g	Só 0.83 g	Szénhidrát 163.70 g	Cukor 69.69 g	Só 3.68 g





Heti étlap 2024.02.19. - 2024.02.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Natúr csirkemell, Fokhagyma mártás, Burgonyapüré	Sajos tejf. pulykaragu, Kusz-kusz, Banán	Reszelt csirkemáj, Főtt burgonya, Múzliszelet (gyümölcsös)	Csirkemell sonka, Trappista sajt, 45% (18%-os ÁFA), (Aro), Margarin Delma, Paprika, Burgonyás kenyér, Gyümölcslé (1l-es)	
		Energia: 611.13 Kcal / 2,554.52 KJ	Energia: 887.62 Kcal / 3,710.25 KJ	Energia: 510.11 Kcal / 2,132.26 KJ	Energia: 531.60 Kcal / 2,222.09 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 34.52 g Zsír 23.90 g T.Zsírsv 10.43 g	Fehérje 40.47 g Zsír 22.76 g T.Zsírsv 9.01 g	Fehérje 28.53 g Zsír 10.89 g T.Zsírsv 3.67 g	Fehérje 28.02 g Zsír 17.78 g T.Zsírsv 6.86 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsv g
		Szénhidrát 68.59 g Cukor 2.01 g Só 1.55 g	Szénhidrát 126.77 g Cukor 33.17 g Só 1.20 g	Szénhidrát 69.76 g Cukor 3.27 g Só 0.51 g	Szénhidrát 62.10 g Cukor 27.86 g Só 2.05 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus

