



Heti étlap 2024.02.26. - 2024.03.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Citromos tea, Soproni felvágott, Margarin Delma, Paprika, Teljes kiőrlésű kifli 44g	Tej (3dl), Kuglóf (1db=125g), Margarin Delma, Mini méz (1db=20g)	Csipkebogyó tea, Soproni felvágott, Jégcsap retek, Margarin Delma, Kornspitz kifli (1db=44g)	Tejeskávé, Mediterrán halkrém, Paradicsom, Margarin Delma, Olivás ciabatta 90g	Citromos tea, Házi körözött túró, Újmagya, Kukoricás forma kenyér										
		Energia: 482.67 Kcal / 2,017.56 Kj	Energia: 687.60 Kcal / 2,874.17 Kj	Energia: 382.73 Kcal / 1,599.81 Kj	Energia: 792.83 Kcal / 3,314.03 Kj	Energia: 812.80 Kcal / 3,397.50 Kj										
		Fehérje 13.21 g	Zsír 15.01 g	T.Zsír 5.56 g	Fehérje 21.74 g	Zsír 20.88 g	T.Zsír 5.85 g	Fehérje 14.72 g	Zsír 11.45 g	T.Zsír 4.16 g	Fehérje 28.60 g	Zsír 39.03 g	T.Zsír 11.96 g	Fehérje 40.15 g	Zsír 11.79 g	T.Zsír 6.40 g
		Szénhidrát 71.42 g	Cukor 22.35 g	Só 1.45 g	Szénhidrát 100.72 g	Cukor 41.87 g	Só 1.19 g	Szénhidrát 55.85 g	Cukor 13.53 g	Só 2.49 g	Szénhidrát 81.63 g	Cukor 30.18 g	Só 2.21 g	Szénhidrát 125.26 g	Cukor 46.88 g	Só 3.23 g
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Frankfurti leves, Tejbedara szórattal, Kakaó szórat, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma	Lebbencsleves, Zöldbabfőzelék, Pulyka pörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges brokkolileves, Rántott hús, Párolt jázmin rizs, Csemege uborka	Zöldborsó leves , , Húsgombóc, Főtt burgonya 150 gr, Banán	Karatábéleves, Vadas marhatokány, Spagetti tészta										
		Energia: 924.57 Kcal / 3,864.70 Kj	Energia: 642.39 Kcal / 2,685.19 Kj	Energia: 891.55 Kcal / 3,726.68 Kj	Energia: 787.36 Kcal / 3,291.16 Kj	Energia: 815.67 Kcal / 3,409.50 Kj										
		Fehérje 37.36 g	Zsír 23.66 g	T.Zsír 11.04 g	Fehérje 34.84 g	Zsír 17.43 g	T.Zsír 5.00 g	Fehérje 40.84 g	Zsír 25.98 g	T.Zsír 5.73 g	Fehérje 26.38 g	Zsír 21.59 g	T.Zsír 5.69 g	Fehérje 40.32 g	Zsír 21.02 g	T.Zsír 6.48 g
		Szénhidrát 137.59 g	Cukor 39.85 g	Só 2.45 g	Szénhidrát 84.63 g	Cukor 9.70 g	Só 1.75 g	Szénhidrát 117.59 g	Cukor 3.61 g	Só 2.99 g	Szénhidrát 113.05 g	Cukor 48.72 g	Só 1.65 g	Szénhidrát 108.75 g	Cukor 9.79 g	Só 0.98 g





Heti étlap 2024.02.26. - 2024.03.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tarhonyáshús, Céklasaláta	Dubarry sertés szelet, Párolt zöldkőret	Stefánia vagdalt, Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Csikós pulyka tokány, Tésztaköret penne	
		Energia: 521.92 Kcal / 2,181.63 KJ	Energia: 588.27 Kcal / 2,458.97 KJ	Energia: 1,453.53 Kcal / 6,075.76 KJ	Energia: 600.61 Kcal / 2,510.55 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 24.26 g Zsír 13.25 g T.Zsír 4.44 g	Fehérje 33.63 g Zsír 37.34 g T.Zsír 17.19 g	Fehérje 54.21 g Zsír 28.04 g T.Zsír 9.01 g	Fehérje 35.55 g Zsír 11.56 g T.Zsír 3.61 g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g
		Szénhidrát 79.93 g Cukor 12.05 g Só 0.90 g	Szénhidrát 22.74 g Cukor 10.44 g Só 1.97 g	Szénhidrát 236.41 g Cukor 5.08 g Só 4.94 g	Szénhidrát 88.37 g Cukor 4.19 g Só 0.87 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus

