



## Heti étlap 2024.03.04. - 2024.03.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Reggeli</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Tej (3dl), Kukoricapehely (Corn flakes)	Citromos tea, Májusi csemege, Margarin Delma, Burgonyás kenyér, Paradicsom	Tejeskávé, Kakaós kalács, Margarin Delma	Gyümölcstea, Tonhalkrém, Margarin Delma, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Citromos tea, Füstölt sajt, 45% (Karaván), Margarin Delma, Szezámagos zsemle (1db=54g), Kígyóborka										
		Energia: 461.80 Kcal / 1,930.32 KJ	Energia: 635.15 Kcal / 2,654.93 KJ	Energia: 522.28 Kcal / 2,183.13 KJ	Energia: 712.74 Kcal / 2,979.25 KJ	Energia: 529.63 Kcal / 2,213.85 KJ										
		Fehérje 16.80 g	Zsír 6.45 g	T.Zsírsvav 3.39 g	Fehérje 17.31 g	Zsír 13.25 g	T.Zsírsvav 4.22 g	Fehérje 19.20 g	Zsír 10.83 g	T.Zsírsvav 3.91 g	Fehérje 20.84 g	Zsír 35.28 g	T.Zsírsvav 8.63 g	Fehérje 16.23 g	Zsír 14.83 g	T.Zsírsvav 6.18 g
		Szénhidrát 82.91 g	Cukor 20.27 g	Só 0.91 g	Szénhidrát 104.32 g	Cukor 69.55 g	Só 1.29 g	Szénhidrát 85.38 g	Cukor 39.88 g	Só 0.83 g	Szénhidrát 72.42 g	Cukor 20.62 g	Só 2.93 g	Szénhidrát 86.62 g	Cukor 28.75 g	Só 1.41 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Tárkonyos sertés raguleves, Gránátos kocka, Csemege uborka , Banán	Erdei gyümölcsleves, Rántott harcsa, Karottás jázminrizs, Tartármártás	Daragaluska leves, Székelykáposzta gazdagon, Teljes kiőrlésű kenyér	Sajtkrémleves, Levesgyöngy, Csirkecs.jóasszony módra, Kusz-kusz	Húsgombóclevés, Főtt tojás, Parajfőzelék, Főtt burgonya 150 gr, Mandarin										
		Energia: 938.63 Kcal / 3,923.47 KJ	Energia: 976.35 Kcal / 4,081.14 KJ	Energia: 810.49 Kcal / 3,387.85 KJ	Energia: 909.58 Kcal / 3,802.04 KJ	Energia: 546.22 Kcal / 2,283.20 KJ										
		Fehérje 33.50 g	Zsír 19.76 g	T.Zsírsvav 7.03 g	Fehérje 26.21 g	Zsír 41.10 g	T.Zsírsvav 13.47 g	Fehérje 38.01 g	Zsír 37.31 g	T.Zsírsvav 259.43 g	Fehérje 45.24 g	Zsír 35.22 g	T.Zsírsvav 16.11 g	Fehérje 30.03 g	Zsír 23.51 g	T.Zsírsvav 6.80 g
		Szénhidrát 147.21 g	Cukor 38.69 g	Só 2.63 g	Szénhidrát 119.85 g	Cukor 41.33 g	Só 2.29 g	Szénhidrát 64.74 g	Cukor 13.95 g	Só 5.36 g	Szénhidrát 113.23 g	Cukor 18.56 g	Só 1.42 g	Szénhidrát 42.96 g	Cukor 17.81 g	Só 1.00 g





### Heti étlap 2024.03.04. - 2024.03.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Vacsora</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Rozmaringos-citromos sült csirkecomb, Rizi-bizi, Alma			Búbos hús, Kusz-kusz, Vegyes vágott savanyúság			Pizza , Narancs			Pásztor tarhonya, Csemege uborka					
		Energia: 782.65 Kcal / 3,271.48 Kj			Energia: 704.23 Kcal / 2,943.68 Kj			Energia: 1,296.39 Kcal / 5,418.91 Kj			Energia: 947.31 Kcal / 3,959.76 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
		59.91 g	20.07 g	3.70 g	36.90 g	15.78 g	3.82 g	44.65 g	55.04 g	18.91 g	31.20 g	52.59 g	15.12 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81.84 g	12.88 g	1.04 g	98.61 g	6.85 g	2.29 g	150.98 g	23.83 g	3.97 g	79.06 g	6.17 g	3.01 g	g	g	g		

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Gazdaságvezető

.....  
Vezető dietetikus

