



Heti étlap 2024.03.11. - 2024.03.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök								
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Citromos tea, Fokhagymás felvágott, Margarin Delma, Tartós kenyér, Paradicsom	Gyümölcsstea, Házi májkrém, Szezámagos zsemle (1db=54g), Paprika	Citromos tea, Soproni felvágott, Újhagyma, Kukoricás kenyér, Margarin Delma	Tej (3dl), Magyorkrém, Molnárka (1db=100g)								
		Energia: 482.70 Kcal / 2,017.69 Kj	Energia: 615.98 Kcal / 2,574.80 Kj	Energia: 798.45 Kcal / 3,337.52 Kj	Energia: 1,019.10 Kcal / 4,259.84 Kj								
		Fehérje 14.87 g	Zsír 12.73 g	T.Zsír 4.73 g	Fehérje 16.76 g	Zsír 22.15 g	T.Zsír 8.76 g	Fehérje 31.97 g	Zsír 16.51 g	T.Zsír 5.10 g	Fehérje 28.40 g	Zsír 30.61 g	T.Zsír 12.51 g
		Szénhidrát 76.48 g	Cukor 20.05 g	Só 2.13 g	Szénhidrát 82.19 g	Cukor 21.22 g	Só 1.90 g	Szénhidrát 118.53 g	Cukor 43.95 g	Só 3.51 g	Szénhidrát 154.07 g	Cukor 54.35 g	Só 1.10 g
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Zöldséges gulyásleves, Mák töltelékés nudli, Cukor szórat, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma	Paradicsom leves, Rozmaringos-citromos sült csirkecomb, Kukoricás rizs , Csemege uborka	Májgaluska leves, Pincepörkölt, Vegyes vágott savanyúság , Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges karfiolleves, Mexikói pulykacomb , Bulgur								
		Energia: 1,261.70 Kcal / 5,273.91 Kj	Energia: 915.22 Kcal / 3,825.62 Kj	Energia: 748.39 Kcal / 3,128.27 Kj	Energia: 772.12 Kcal / 3,227.46 Kj								
		Fehérje 36.81 g	Zsír 33.28 g	T.Zsír 9.44 g	Fehérje 61.19 g	Zsír 19.73 g	T.Zsír 3.77 g	Fehérje 39.95 g	Zsír 16.27 g	T.Zsír 6.41 g	Fehérje 40.69 g	Zsír 14.15 g	T.Zsír 2.51 g
		Szénhidrát 201.36 g	Cukor 51.83 g	Só 3.58 g	Szénhidrát 115.60 g	Cukor 28.20 g	Só 2.87 g	Szénhidrát 105.29 g	Cukor 10.47 g	Só 2.64 g	Szénhidrát 96.38 g	Cukor 6.19 g	Só 0.39 g





Heti étlap 2024.03.11. - 2024.03.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Sertés sült , Mézes- mustáros mártás , Párolt barnarizs			Curry-s csirke, Bulgur, Banán			Gyümölcsle (1l-es) , Házi hamburger, Friss vegyes saláta					
		Energia: 746.72 Kcal / 3,121.29 Kj			Energia: 799.22 Kcal / 3,340.74 Kj			Energia: 820.10 Kcal / 3,428.02 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.73 g	18.88 g	5.53 g	46.38 g	11.71 g	3.36 g	37.61 g	27.65 g	11.02 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		113.78 g	10.58 g	0.73 g	121.64 g	30.07 g	0.68 g	102.96 g	38.36 g	2.55 g	g	g	g

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus

