



Heti étlap 2024.03.18. - 2024.03.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Gabonapehely (kakaós)	Csipkebogyó tea, Kockasajt 20g, Margarin Delma, Olivás ciabatta 90g, Paradicsom	Tejeskávé, Főtt tojás, Margarin Delma, Kukoricás kenyér, Retek (hónapos), (csomós)	Tej (3dl), Párizsi, baromfi Kedv., Margarin Delma, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Citromos tea, Házi körözött túró, Kifli (1db=44g), Újhagyma										
		Energia: 170.00 Kcal / 710.60 KJ	Energia: 428.34 Kcal / 1,790.46 KJ	Energia: 640.68 Kcal / 2,678.04 KJ	Energia: 529.80 Kcal / 2,214.56 KJ	Energia: 803.09 Kcal / 3,356.92 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.38 g	5.30 g	3.16 g	17.28 g	13.35 g	6.49 g	28.60 g	17.57 g	6.31 g	25.24 g	15.61 g	5.99 g	37.21 g	14.05 g	7.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.04 g	17.85 g	0.52 g	63.91 g	14.39 g	1.96 g	84.94 g	29.10 g	1.47 g	75.37 g	17.35 g	2.16 g	119.84 g	48.48 g	2.34 g		
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Lebbencsleves, Zöldborsó főzelék, Vagdalt pogácsa, Teljes kiőrlésű kenyér, Mandarin	Tavaszi zöldségleves, Paradicsomos tonhalas penne, Reszelt sajt	Póréhagymaleves, Pirított zsemlekočka, Rakott burgonya gazdagon, Csemege uborka	Csurgatott tojás leves, Sajt mártásos csirkemell csikok, Párolt rizs, Alma	Bakonyi betyárleves, Reform piskóta kočka, Erdei gyümölcsöntet										
		Energia: 1,027.48 Kcal / 4,294.87 KJ	Energia: 767.14 Kcal / 3,206.65 KJ	Energia: 1,041.64 Kcal / 4,354.06 KJ	Energia: 845.08 Kcal / 3,532.43 KJ	Energia: 757.45 Kcal / 3,166.14 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		43.23 g	35.58 g	10.99 g	39.02 g	24.07 g	9.09 g	33.68 g	52.34 g	21.91 g	35.77 g	29.35 g	12.05 g	24.54 g	27.06 g	10.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
125.60 g	28.73 g	1.69 g	96.93 g	8.52 g	1.51 g	90.38 g	8.72 g	3.99 g	110.90 g	12.86 g	1.35 g	96.97 g	54.38 g	1.42 g		





Heti étlap 2024.03.18. - 2024.03.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezzok	Kolbászos lecsó, Párolt rizs	Főtt virsli, Mustár (vödrös), Ketchup, Vizes zsemle	Csikós sertéstokány, Tésztaköret penne	Gyros tál salátával és pitával	
		Energia: 862.20 Kcal / 3,604.00 KJ	Energia: 548.52 Kcal / 2,292.81 KJ	Energia: 723.01 Kcal / 3,022.18 KJ	Energia: 565.30 Kcal / 2,362.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 22.37 g Zsír 44.10 g T.Zsírsv 13.39 g	Fehérje 23.06 g Zsír 23.36 g T.Zsírsv 9.06 g	Fehérje 28.71 g Zsír 27.43 g T.Zsírsv 10.68 g	Fehérje 52.24 g Zsír 13.85 g T.Zsírsv 3.02 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsv g
		Szénhidrát 128.63 g Cukor 29.58 g Só 4.25 g	Szénhidrát 60.00 g Cukor 3.06 g Só 3.84 g	Szénhidrát 88.92 g Cukor 4.17 g Só 1.55 g	Szénhidrát 50.58 g Cukor 6.75 g Só 1.58 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus

