



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.29.

		hétfő	kedd	szerda						
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Csipkebogyó tea, Fürdői füstölt sonka, Margarin Delma, Tartós kenyér, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Trappista sajt, 45% (18%-os ÁFA), (Aro), Margarin Delma, Aszalt paradicsomos Ciabatta, Paprika	Kakaó, Croissant (vaníliás), (1db=100g)						
		Energia: 411.76 Kcal / 1,721.16 Kj	Energia: 2,808.90 Kcal / 11,741.20 Kj	Energia: 594.00 Kcal / 2,482.92 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.26 g	7.71 g	2.47 g	94.31 g	26.40 g	11.00 g	19.34 g	26.24 g	14.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.46 g	12.55 g	1.92 g	532.85 g	42.69 g	14.76 g	69.70 g	34.96 g	0.83 g		
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Vegyes gyümölcsleves, Borsos sertés tokány, Tésztaköret szarvacska, Vitamin saláta	Tarhonyaleves zölds., Lencsefőzelék, Sült sonka szelet, Teljes kiőrlésű kenyér, Narancs	Tejfölös zöldbab leves, Rántott hús, Párolt jázmin rizs, Csemege uborka, Csokinyuszi (1db=40g)						
		Energia: 823.00 Kcal / 3,440.14 Kj	Energia: 887.31 Kcal / 3,708.96 Kj	Energia: 1,169.86 Kcal / 4,890.01 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.36 g	24.49 g	8.60 g	47.72 g	19.63 g	7.23 g	44.66 g	43.89 g	15.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
117.26 g	28.92 g	1.71 g	126.08 g	13.27 g	3.41 g	143.74 g	22.36 g	3.36 g		





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.29.

		hétfő	kedd	szerda
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Hentes tokány, Párolt barnarizs	Hawai csirkemell, Burgonyapüré	
		Energia: 664.09 Kcal / 2,775.90 KJ	Energia: 589.14 Kcal / 2,462.61 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 22.44 g Zsír 17.86 g T.Zsírsvav 5.04 g	Fehérje 39.50 g Zsír 19.78 g T.Zsírsvav 9.46 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsvav g
		Szénhidrát 98.39 g Cukor 2.03 g Só 1.35 g	Szénhidrát 56.83 g Cukor 6.65 g Só 1.34 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus

