






Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.05.

		szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Gabonapehely (kakaós)	Citromos tea, Főtt virsli, Mustár (vödrös), Ketchup, Vizes zsemle	Kakaó, Margarin Delma, Briós (1db=100g)
		Energia: 170.00 Kcal / 710.60 Kj	Energia: 631.97 Kcal / 2,641.63 Kj	Energia: 858.62 Kcal / 3,589.03 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.38 g 5.30 g 3.16 g	23.33 g 23.37 g 9.06 g	25.92 g 21.86 g 9.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
19.04 g 17.85 g 0.52 g	80.18 g 23.11 g 3.84 g	136.98 g 38.06 g 1.22 g		
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Kassai burgonyaleves, Káposztás kocka, Túrós Rudi, 5,3% (18%-os ÁFA), (1db = 3	Daragaluska leves, Finomfőzelék, Sült kolbász, Teljes kiőrlésű kenyér	Lebbencsleves, Rántott harcsa, Francia saláta, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma
		Energia: 931.92 Kcal / 3,895.43 Kj	Energia: 995.94 Kcal / 4,163.03 Kj	Energia: 879.97 Kcal / 3,678.27 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.95 g 32.06 g 14.68 g	43.61 g 42.76 g 17.47 g	32.61 g 34.01 g 10.92 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
119.89 g 22.14 g 2.08 g	90.67 g 19.51 g 3.74 g	107.17 g 30.91 g 2.39 g		





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.05.

		szerda	csütörtök	péntek						
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Temesvári pulykaragu, Kusz-kusz	Brassói aprópecsenye, Pirított burgonya, Káposztasaláta (édesítőszerrel)							
		Energia: 638.01 Kcal / 2,666.88 Kj		Energia: 675.84 Kcal / 2,825.01 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		36.93 g	16.58 g	5.48 g	29.08 g	29.73 g	11.14 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81.86 g	6.58 g	0.12 g	64.34 g	6.91 g	1.42 g	g	g	g		
		 								

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus

