



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Kukoricapehely (Corn flakes)	Citromos tea, Csemege szalámi (Gasztró), Margarin Delma, Rozsos zsemle (1db=54g), Paradicsom	Gyümölcstea, Pannónia sajt, Aszalt paradicsomos Ciabatta, Kígyóuborka, Margarin Delma	Kakaó, Lekváros bukta (1db=100g)	Tejeskávé, Tojáskrém, Burgonyás kenyér, Újhagyma
		Energia: 349.00 Kcal / 1,458.82 KJ	Energia: 583.76 Kcal / 2,440.12 KJ	Energia: 2,819.66 Kcal / 11,786.18 KJ	Energia: 592.61 Kcal / 2,477.11 KJ	Energia: 969.82 Kcal / 4,053.85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14.70 g 6.00 g 3.30 g	17.42 g 18.96 g 7.40 g	95.30 g 27.51 g 11.56 g	16.74 g 22.40 g 11.83 g	48.14 g 21.52 g 6.08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
58.25 g 19.10 g 0.70 g	83.73 g 20.41 g 1.97 g	531.95 g 42.09 g 14.16 g	79.54 g 40.97 g 0.76 g	126.93 g 63.12 g 3.85 g		
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Nyírségi gombóclevés, Mákos guba, Vaniliasodó, Teljes kiőrlésű kenyér, Narancs	Tavaszi zöldséglevés, Halpaprikás, Kagyló tészta, Túró Rudi, 5,3% (27%-os ÁFA), (1db=30g)	Magyaros zöldbabelevés, Burgonya főzelék, Sült virsli, Teljes kiőrlésű kenyér, Narancs	Francia hagymaleves, Levesgyöngy, Pulykaragu Budapest módra párolt rizzsel, Párolt jázmin rizs	Csontleves eperlevéllel, Vasi pecsenye, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta
		Energia: 1,057.39 Kcal / 4,419.89 KJ	Energia: 958.80 Kcal / 4,007.78 KJ	Energia: 932.80 Kcal / 3,899.10 KJ	Energia: 989.63 Kcal / 4,136.65 KJ	Energia: 693.75 Kcal / 2,899.88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35.23 g 33.29 g 10.40 g	39.88 g 36.77 g 13.89 g	30.91 g 34.86 g 13.51 g	38.43 g 33.48 g 10.27 g	42.94 g 19.04 g 6.90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
146.49 g 76.84 g 1.86 g	120.71 g 20.62 g 1.02 g	116.55 g 14.29 g 2.80 g	107.88 g 7.80 g 1.54 g	78.72 g 11.19 g 1.40 g		
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok					





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Lecsós virsli, Párolt rizs	Rakott zöldbab mir.	Gyümölcslé (1l-es), Csirkemell sonka, Margarin Delma, Kockasajt 20g, Paprika, Szezám-magos zsemle (1db=54g)	Vadas pulykaragu, Makaróni											
		Energia: 667.06 Kcal / 2,788.31 KJ		Energia: 444.22 Kcal / 1,856.84 KJ		Energia: 534.78 Kcal / 2,235.38 KJ		Energia: 574.71 Kcal / 2,402.29 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		21.06 g	25.26 g	9.30 g	16.28 g	27.14 g	12.40 g	20.58 g	15.34 g	5.14 g	31.72 g	13.98 g	4.57 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
129.72 g	29.59 g	2.83 g	39.93 g	11.02 g	0.60 g	78.54 g	19.08 g	1.97 g	76.79 g	8.27 g	2.20 g					

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus

