



Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|----------------|--|--|---|---|--|--|-----------|------------|----------|-----------|------------|----------|-----------|------------|---------|-----------|
| Reggeli | (00018) Diák háromszori étkezés kollezsok | Csipkebogyó tea, Paprikás szalámi, Margarin Delma, Paradicsom, Tartós kenyér | Tejeskávé, Mediterrán halkrém, Burgonyás kenyér, Retek (hónapos), (csomós) | Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin Delma, Sajtos bagett, Paprika | Citromos tea, Paprikás szalámi, Margarin Delma, Kígyóborka, Burgonyás kenyér | Tej (3dl), Croissant (csokis), (1db=100g) | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 511.70 Kcal / 2,138.91 KJ | Energia: 802.34 Kcal / 3,353.78 KJ | Energia: 386.86 Kcal / 1,617.07 KJ | Energia: 548.65 Kcal / 2,293.36 KJ | Energia: 567.00 Kcal / 2,370.06 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 20.42 g | 19.03 g | 7.22 g | 33.54 g | 36.99 g | 10.67 g | 10.20 g | 5.75 g | 1.57 g | 20.67 g | 21.27 g | 6.90 g | 19.40 g | 26.25 g | 14.81 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 68.83 g | 12.70 g | 2.76 g | 77.44 g | 39.58 g | 1.49 g | 72.87 g | 20.09 g | 1.42 g | 62.25 g | 29.60 g | 1.80 g | 62.95 g | 28.41 g | 0.82 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ebéd | (00018) Diák háromszori étkezés kollezsok | Zöldséges karalábéleves, Bolognai szósz, Spagetti tészta, Reszelt sajt | Burgonyaleves zöldséges, Tökfőzelék, Fokhagymás aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér, Banán | Csontleves zöldséggel, Zöldborsós pulykaragu, Bulgur, Alma | Trópusi gyümölcsleves, Szezámós rántott sertéskaraj, Rizi-bizi | Brokkoli krémleves, Levesgyöngy, Paprikás burgonya, Csemege uborka, Teljes kiőrlésű kenyér | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 796.45 Kcal / 3,329.16 KJ | Energia: 781.59 Kcal / 3,267.05 KJ | Energia: 871.97 Kcal / 3,644.83 KJ | Energia: 1,066.65 Kcal / 4,458.60 KJ | Energia: 822.45 Kcal / 3,437.84 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 34.27 g | 23.87 g | 9.07 g | 19.21 g | 18.22 g | 6.43 g | 49.67 g | 20.80 g | 5.79 g | 44.08 g | 32.69 g | 7.62 g | 25.74 g | 29.33 g | 133.22 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 104.86 g | 18.96 g | 1.99 g | 128.52 g | 40.98 g | 2.39 g | 104.45 g | 18.72 g | 0.46 g | 144.85 g | 34.17 g | 1.19 g | 111.46 g | 8.72 g | 4.10 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|----------------|--|--|---|--|--|-------------------------------------|
| Vacsora | (00018) Diák háromszori étkezés kollezsok | Csirkemáj rizottó, Céklasaláta | Csikós sertéstokány, Párolt rizs | Gyros tál salátával és pitával | Fűszerbundás halfilé, Paradicsom mártás, Főtt burgonya | |
| | | Energia: 467.30 Kcal / 1,953.31 Kj | Energia: 671.73 Kcal / 2,807.83 Kj | Energia: 565.30 Kcal / 2,362.95 Kj | Energia: 609.34 Kcal / 2,547.04 Kj | Energia: Kcal / 0.00 Kj |
| | | Fehérje 21.95 g Zsír 11.11 g T.Zsírsvav 2.18 g | Fehérje 22.44 g Zsír 25.01 g T.Zsírsvav 10.13 g | Fehérje 52.24 g Zsír 13.85 g T.Zsírsvav 3.02 g | Fehérje 17.61 g Zsír 13.97 g T.Zsírsvav 2.40 g | Fehérje g Zsír g T.Zsírsvav g |
| | | Szénhidrát 65.26 g Cukor 5.83 g Só 2.89 g | Szénhidrát 88.05 g Cukor 3.38 g Só 0.96 g | Szénhidrát 50.58 g Cukor 6.75 g Só 1.58 g | Szénhidrát 97.99 g Cukor 15.82 g Só 2.99 g | Szénhidrát g Cukor g Só g |
| | | | | | | |

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus

