



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Gabonapehely (mézes)	Citromos tea, Párizsi, sertés Kedv., Margarin Delma, Paradicsom, Rozsos kifli (1db=44g)	Gyümölcstea, Házi májkrém, Olivás ciabatta, Paprika	Citromos tea, Pannónia sajt, Margarin Delma, Retek (hónapos), (csomós), Magos kenyér	Tej (3dl), Házi mogyorókrém, Kalács (foszlós)										
		Energia: 467.40 Kcal / 1,953.73 Kj	Energia: 715.31 Kcal / 2,990.00 Kj	Energia: 2,924.50 Kcal / 12,224.41 Kj	Energia: 571.20 Kcal / 2,387.62 Kj	Energia: 2,157.35 Kcal / 9,017.72 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.76 g	6.69 g	3.47 g	22.41 g	31.55 g	4.54 g	106.90 g	26.29 g	11.28 g	23.65 g	22.05 g	8.34 g	62.56 g	69.52 g	28.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85.15 g	41.95 g	0.91 g	84.48 g	20.09 g	2.33 g	560.27 g	20.92 g	14.53 g	67.62 g	20.05 g	0.19 g	317.06 g	85.02 g	4.60 g		
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Daragaluska leves, Paradicsomos káposzta főzelék, Vagdalt pogácsa, Teljes kiőrlésű kenyér	Gulyásleves, Túrós csusza, Tejfölös öntet, Teljes kiőrlésű kenyér, Banán	Karfiolleves, Rozmaringos-citromos sült csirkecomb, Burgonyapüré, Őszibarackbefőtt (hámozott)	Zöldborsó leves, Natúr harcsafilé, Sajt mártás, Párolt rizs	Frankfurti leves, Piskóta szelet (1db=25g), Alma										
		Energia: 1,077.39 Kcal / 4,503.49 Kj	Energia: 1,294.16 Kcal / 5,409.59 Kj	Energia: 861.25 Kcal / 3,600.03 Kj	Energia: 1,029.23 Kcal / 4,302.18 Kj	Energia: 508.57 Kcal / 2,125.82 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		42.76 g	41.86 g	13.75 g	53.79 g	41.27 g	17.79 g	62.05 g	22.04 g	6.71 g	41.70 g	41.76 g	17.20 g	14.75 g	23.20 g	10.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
115.36 g	21.47 g	1.92 g	172.00 g	43.90 g	1.11 g	92.76 g	28.68 g	1.78 g	117.90 g	9.91 g	2.08 g	59.13 g	29.66 g	1.68 g		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Mustáros pulykamell, Barna rizs	Curry-s csirke, Kusz-kusz, Múzliszelet (gyümölcsös)	Házi hamburger, Friss vegyes saláta , Narancs	Gyümölcslé (1l-es), Kukoricás forma kenyér, Margarin Delma, Olasz felvágott, Paradicsom, Trappista sajt szeletelt (Ammerlander)	
		Energia: 603.94 Kcal / 2,524.47 KJ	Energia: 689.32 Kcal / 2,881.36 KJ	Energia: 803.60 Kcal / 3,359.05 KJ	Energia: 559.02 Kcal / 2,336.70 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.79 g 17.51 g 2.47 g	45.57 g 13.72 g 3.87 g	37.01 g 26.15 g 10.72 g	22.54 g 20.04 g 8.39 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
80.28 g 1.24 g 0.95 g	95.27 g 7.43 g 0.47 g	97.71 g 27.26 g 2.52 g	75.16 g 17.74 g 2.90 g	g g g		

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus

