

Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Múzli (gyümölcsös)	Gyümölcsstea, Margarin Delma, Barna kenyér, Újhagyma, Házi körözött túró	Gyümölcsstea, Paprikás szalámi, Margarin Delma, Paprika, Tartós kenyér	Tej (3dl), Cukros kiskalács 100g, Margarin Delma
		Energia: 481.00 Kcal / 2,010.58 Kj	Energia: 880.80 Kcal / 3,681.74 Kj	Energia: 551.35 Kcal / 2,304.64 Kj	Energia: 579.83 Kcal / 2,423.69 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16.56 g 13.25 g 6.19 g	41.27 g 18.30 g 7.30 g	18.31 g 19.10 g 7.20 g	21.38 g 18.24 g 8.05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
72.59 g 38.91 g 0.83 g	125.03 g 51.02 g 2.70 g	75.90 g 20.24 g 2.73 g	82.19 g 32.62 g 1.40 g		
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Hamisgulyás, Zöldborsó főzelék, Főtt tojás, Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos sertés raguleves, Tejfölös öntet, Makaróni tészta, Reszelt sajt, Alma	Póréhagymaleves, Pirított zsemlekočka, Csikós pulyka tokány, Bulgur	Vegyes gyümölcsleves, Vegán csőbensült karfiol, Túró rudi
		Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 Kj	Energia: 817.31 Kcal / 3,416.36 Kj	Energia: 855.41 Kcal / 3,575.61 Kj	Energia: 715.50 Kcal / 2,990.79 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.50 g 22.09 g 4.60 g	44.48 g 26.39 g 13.51 g	43.94 g 22.35 g 8.84 g	30.10 g 34.14 g 19.25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
83.18 g 16.92 g 1.90 g	99.66 g 25.34 g 1.73 g	106.68 g 6.81 g 0.40 g	68.19 g 43.97 g 0.86 g		



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Pincepörkölt, Csemege uborka , Teljes kiőrlésű kenyér	Fűszeres csirkefalatok, Francia saláta, Szezámragos zsemle (1db=54g)	Olasz húsgombóc , Paradicsom mártás, Főtt burgonya	
		Energia: 557.20 Kcal / 2,329.10 KJ	Energia: 595.83 Kcal / 2,490.57 KJ	Energia: 520.21 Kcal / 2,174.48 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 23.13 g Zsír 11.01 g T.Zsírsv 4.69 g	Fehérje 34.24 g Zsír 15.87 g T.Zsírsv 4.85 g	Fehérje 19.69 g Zsír 25.44 g T.Zsírsv 8.47 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsv g
		Szénhidrát 89.76 g Cukor 7.74 g Só 2.81 g	Szénhidrát 74.45 g Cukor 9.85 g Só 1.26 g	Szénhidrát 52.19 g Cukor 16.04 g Só 0.92 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus

