



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Kukoricapehely (Corn flakes)	Citromos tea, Pulyka pizzasonka, Margarin Delma, Retek (hónapos), Sajtos Kocka	Tejeskávé, Edámi sajt, 24% (Ammerland), Margarin Delma, Kukoricás kenyér, Paradicsom	Gyümölcstea, Molnárka (1db=100g), Mini margarin, Mini dzsem (1db=30g)	Gyümölcsle (1l-es), Házi körözött túró, Szezámagos zsemle (1db=54g), Kígyóborka
		Energia: 461.80 Kcal / 1,930.32 KJ	Energia: 4,747.58 Kcal / 19,844.88 KJ	Energia: 590.38 Kcal / 2,467.79 KJ	Energia: 856.15 Kcal / 3,578.71 KJ	Energia: 548.08 Kcal / 2,290.97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16.80 g 6.45 g 3.39 g	68.78 g 333.44 g 91.32 g	25.80 g 16.85 g 8.73 g	15.50 g 19.74 g 6.82 g	23.84 g 14.40 g 6.88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
82.91 g 20.27 g 0.91 g	362.05 g 20.17 g 20.71 g	82.38 g 28.78 g 1.24 g	150.47 g 46.84 g 0.82 g	80.52 g 21.83 g 0.85 g		
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tavaszi zöldségleves, Carbonara spagetti , Reszelt sajt, Narancs	Tarhonyaleves zölds., Zöldbabfőzelék, Harcsafasírt, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma	Daragaluska leves, Karottás rizseshús, Csemege uborka	Zöldséges karalábéleves, Húsgombóc, Paradicsom mártás, Főtt burgonya , Túró rudi	Brokkoli krémleves, Levesgyöngy, Rántott sajt, Párolt jázmin rizs, Tartármártás
		Energia: 782.60 Kcal / 3,271.27 KJ	Energia: 816.88 Kcal / 3,414.56 KJ	Energia: 883.94 Kcal / 3,694.87 KJ	Energia: 649.57 Kcal / 2,715.20 KJ	Energia: 1,228.62 Kcal / 5,135.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		38.01 g 25.62 g 9.99 g	32.34 g 21.57 g 6.89 g	37.42 g 28.70 g 11.40 g	24.94 g 28.17 g 11.68 g	30.51 g 74.82 g 37.72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
96.84 g 9.39 g 2.99 g	117.79 g 17.96 g 2.31 g	96.05 g 7.90 g 2.34 g	66.49 g 28.83 g 0.72 g	104.70 g 8.11 g 5.70 g		





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezzok	Paprikás burgonya , Csemege uborka , Alma	Házi hamburger, Friss vegyes saláta	Majorannás csirkemáj, Bulgur, Párolt zöldköret	Pásztor tarhonya, Vegyes vágott savanyúság	
		Energia: 512.04 Kcal / 2,140.33 KJ	Energia: 742.10 Kcal / 3,101.98 KJ	Energia: 573.75 Kcal / 2,398.28 KJ	Energia: 951.51 Kcal / 3,977.31 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
		15.88 g 18.10 g 127.68 g	36.11 g 26.15 g 10.72 g	30.34 g 25.18 g 6.48 g	31.55 g 52.66 g 15.19 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
70.48 g 16.43 g 3.15 g	84.96 g 20.66 g 2.52 g	46.68 g 5.35 g 0.63 g	79.62 g 6.73 g 2.59 g	g g g		

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus

