



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Gyümölcsstea, Csemege szalámi, Margarin Delma, Tartós kenyér, Paradicsom	Citromos tea, Főtt tojás, Margarin Delma, Kígyóborka, Magos kenyér	Gyümölcsstea, Paprikás szalámi, Margarin Delma, Paradicsom, Félbarna kenyér	Házi sonkakrém, Újhagyma, Kornspitz kifli (1db=44g), Citromos tea	Tej (3dl), Háziogyorókrém, Molnárka (1db=100g)	
		Energia: 411.55 Kcal / 1,720.28 Kj	Energia: 545.05 Kcal / 2,278.31 Kj	Energia: 536.70 Kcal / 2,243.41 Kj	Energia: 818.00 Kcal / 3,419.24 Kj	Energia: 1,184.47 Kcal / 4,951.08 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		16.39 g 18.44 g 7.22 g	20.77 g 18.61 g 3.60 g	17.99 g 19.24 g 7.22 g	37.32 g 18.40 g 7.48 g	30.20 g 40.18 g 15.85 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
76.59 g 20.21 g 2.37 g	66.36 g 20.37 g 0.44 g	71.00 g 20.24 g 2.10 g	112.21 g 43.59 g 4.47 g	171.51 g 71.52 g 1.13 g			
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tárkonyos sertés raguleves, Morzsás nudli, Barack öntet, Banán	Csontleves csigatésztával, Főtt sertésszelet, Meggymártás, Főtt burgonya	Reszelt tésztaleves, Tökfőzelék, Fokhagymás pulykacsikok, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges burgonya leves, Rozmaringos-citromos sült csirkecomb, Rizi-bizi, Káposztasaláta (édesítőszerrel)	Zellerkrémleves levesgyönggyel, Pírtott kenyérfocsi, Vega zöldséggolyó 15-18évÚJ, Barna mártás, Bulgur, Banán	
		Energia: 1,274.83 Kcal / 5,328.79 Kj	Energia: 753.21 Kcal / 3,148.42 Kj	Energia: 650.61 Kcal / 2,719.55 Kj	Energia: 943.08 Kcal / 3,942.07 Kj	Energia: 1,281.08 Kcal / 5,354.91 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		36.67 g 24.65 g 6.34 g	48.16 g 20.04 g 9.08 g	46.58 g 18.84 g 5.88 g	64.67 g 23.93 g 4.43 g	33.37 g 54.14 g 15.09 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
220.30 g 67.09 g 5.91 g	86.59 g 28.62 g 0.47 g	73.67 g 11.21 g 2.03 g	105.73 g 12.19 g 1.96 g	163.25 g 36.30 g 2.93 g			





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Mustáros pulykamell, Kusz-kusz	Carbonara spagetti	Csirkemell sonka, Mini margarin, Kockasajt (Medve), Kígyóuborka, Burgonyás kenyér, Alma, Gyümölcslé (1l-es)	Főtt tojás, Parajfőzelék, Főtt burgonya	
		Energia: 579.38 Kcal / 2,421.81 Kj	Energia: 486.83 Kcal / 2,034.95 Kj	Energia: 605.76 Kcal / 2,532.08 Kj	Energia: 297.41 Kcal / 1,243.17 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje 33.98 g Zsír 14.76 g T.Zsírsv 1.67 g	Fehérje 24.42 g Zsír 15.00 g T.Zsírsv 4.80 g	Fehérje 24.41 g Zsír 22.61 g T.Zsírsv 5.83 g	Fehérje 16.94 g Zsír 14.58 g T.Zsírsv 3.62 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsv g
		Szénhidrát 75.05 g Cukor 3.82 g Só 0.46 g	Szénhidrát 64.80 g Cukor 1.76 g Só 2.06 g	Szénhidrát 72.40 g Cukor 36.27 g Só 1.68 g	Szénhidrát 16.82 g Cukor 3.24 g Só 0.39 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus

