



## Heti étlap 2024.05.27. - 2024.05.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
<b>Reggeli</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Tej (3dl), Croissant (csokis), (zacskós), (1db=60g)	Gyümölcsstea, Házi májkrém, Paprika, Kifli (1db=44g)	Tejeskávé, Olasz felvágott, Margarin Delma, Paradicsom, Burgonyás kenyér	Molnárnka (1db=100g), Gyümölcsjoghurt, poharas, 0% (150g)	Citromos tea, Margarin Delma, Kígyóuborka, Fürdői füstölt sonka, Aszalt paradicsomos Ciabatta	
		Energia: 432.80 Kcal / 1,809.10 KJ	Energia: 552.74 Kcal / 2,310.45 KJ	Energia: 587.88 Kcal / 2,457.34 KJ	Energia: 708.70 Kcal / 2,962.37 KJ	Energia: 2,769.31 Kcal / 11,575.72 KJ	
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	
		14.80 g    22.05 g    11.55 g	13.96 g    21.35 g    9.52 g	26.50 g    17.75 g    6.18 g	21.25 g    12.87 g    5.07 g	96.01 g    21.91 g    7.17 g	
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	
42.95 g    26.15 g    0.65 g	73.35 g    22.52 g    1.82 g	74.21 g    38.21 g    1.54 g	121.38 g    21.23 g    0.93 g	531.46 g    42.05 g    14.61 g			
<b>Ebéd</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Palócleves , Szilvatöltelékes gombóc, Fahéjas szórat, Teljes kiőrlésű kenyér, Narancs	Kertészleves , Finomfőzelék , Vagdalt pogácsa, Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkoli krémleves, Levesgyöngy, Bakonyi pulykaragu, Párolt rizs, Banán	Tejfölös Karfiolleves , Vasi pecsenye, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta	Négysajt leves, Levesgyöngy, Vegán Bolognai szósz, Spagetti tészta, Reszelt sajt, Túrórudi	
		Energia: 1,156.51 Kcal / 4,834.21 KJ	Energia: 949.68 Kcal / 3,969.66 KJ	Energia: 1,069.93 Kcal / 4,472.31 KJ	Energia: 689.58 Kcal / 2,882.44 KJ	Energia: 1,113.68 Kcal / 4,655.18 KJ	
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	
		34.68 g    26.52 g    9.37 g	39.89 g    31.83 g    9.46 g	33.49 g    31.13 g    13.13 g	32.01 g    20.95 g    8.92 g	48.98 g    43.12 g    24.17 g	
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	
187.15 g    32.05 g    2.99 g	117.48 g    20.16 g    1.63 g	158.69 g    33.46 g    1.15 g	78.91 g    10.16 g    1.64 g	130.64 g    31.33 g    2.35 g			





### Heti étlap 2024.05.27. - 2024.05.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Vacsora</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Hagymás sertés szelet, Friss vegyes saláta			Chilis bab , Teljes kiőrlésű kenyér			Sajtmártásos csirkemell csíkok, Tésztaköret penne			Zöldborsó főzelék, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér					
		Energia: 285.92 Kcal / 1,195.15 Kj			Energia: 615.76 Kcal / 2,573.88 Kj			Energia: 739.13 Kcal / 3,089.56 Kj			Energia: 574.84 Kcal / 2,402.83 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
		7.90 g	15.45 g	1.97 g	32.51 g	17.57 g	5.76 g	37.34 g	25.43 g	12.12 g	26.90 g	22.24 g	7.33 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.80 g	8.39 g	3.98 g	73.38 g	11.42 g	1.92 g	92.33 g	4.50 g	1.69 g	59.63 g	13.05 g	2.35 g	g	g	g		

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Gazdaságvezető

.....  
Vezető dietetikus

