

Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Csipkebogyó tea, Zala felvágott, Margarin Delma, Kígyóuborka, Toast kenyér	Citromos tea, Párizsi, marha, Margarin Delma, Kifli (1db=44g), Paradicsom	Tejeskávé, Tömlős sajt (1db=100g) (Fino), Rozsos zsemle , Paprika	Gyümölcsstea, Molnárka (1db=100g), Margarin Delma, Mini dzsem (1db=30g)	Citromos tea, Pannónia sajt, Margarin Delma, Burgonyás kenyér, Kígyóuborka
		Energia: 358.29 Kcal / 1,497.65 KJ	Energia: 441.19 Kcal / 1,844.17 KJ	Energia: 789.10 Kcal / 3,298.44 KJ	Energia: 828.61 Kcal / 3,463.59 KJ	Energia: 578.59 Kcal / 2,418.51 KJ
		Fehérje 13.81 g Zsír 5.62 g T.Zsírsv 1.77 g	Fehérje 11.33 g Zsír 11.69 g T.Zsírsv 4.32 g	Fehérje 28.54 g Zsír 30.71 g T.Zsírsv 21.49 g	Fehérje 15.58 g Zsír 16.74 g T.Zsírsv 6.12 g	Fehérje 27.32 g Zsír 21.22 g T.Zsírsv 10.13 g
		Szénhidrát 67.32 g Cukor 12.55 g Só 1.56 g	Szénhidrát 71.06 g Cukor 21.65 g Só 1.27 g	Szénhidrát 97.84 g Cukor 33.84 g Só 2.31 g	Szénhidrát 150.53 g Cukor 46.84 g Só 0.88 g	Szénhidrát 62.90 g Cukor 29.45 g Só 0.54 g
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Alföldi gulyásleves, Teljes kiőrlésű kenyér, Túrós csusza , Tejfölös öntet, Nektarin	Zöldségleves, Vajgaluska, Paradicsomos káposzta főzelék, Fokhagymás aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcslé (1l-es) , Rozmaringos-citromos sült csirkecomb, Petrezselymes rizs, Vegyes vágott savanyúság	Sárgaborsó leves, Tejszínes gombás pulykaragu , Bulgur	Karottás bulgur , Kölesgolyó (27%-os ÁFA), Francia rakott burgonya, Csemege uborka
		Energia: 1,170.04 Kcal / 4,890.77 KJ	Energia: 807.12 Kcal / 3,373.76 KJ	Energia: 828.70 Kcal / 3,463.97 KJ	Energia: 853.29 Kcal / 3,566.75 KJ	Energia: 747.94 Kcal / 3,126.39 KJ
		Fehérje 51.15 g Zsír 43.20 g T.Zsírsv 19.81 g	Fehérje 20.83 g Zsír 29.73 g T.Zsírsv 6.91 g	Fehérje 58.77 g Zsír 19.54 g T.Zsírsv 3.89 g	Fehérje 44.28 g Zsír 19.51 g T.Zsírsv 5.79 g	Fehérje 27.49 g Zsír 21.53 g T.Zsírsv 10.35 g
		Szénhidrát 139.37 g Cukor 26.61 g Só 1.23 g	Szénhidrát 106.56 g Cukor 21.70 g Só 2.57 g	Szénhidrát 101.01 g Cukor 20.50 g Só 2.44 g	Szénhidrát 120.67 g Cukor 2.08 g Só 0.91 g	Szénhidrát 105.59 g Cukor 13.31 g Só 3.14 g



Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Vacsora</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Pásztor tarhonya, Céklasaláta	Sült csirkecombfilé, Majonézes burgonya saláta	Bakonyi sertésragu, Párolt rizs	Főtt virsli, Ketchup, Mustár , Magos kenyér	
		Energia: 959.21 Kcal / 4,009.50 KJ	Energia: 600.77 Kcal / 2,511.22 KJ	Energia: 634.80 Kcal / 2,653.46 KJ	Energia: 559.19 Kcal / 2,337.41 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 31.69 g Zsír 52.59 g T.Zsírsv 15.12 g	Fehérje 32.87 g Zsír 24.74 g T.Zsírsv 9.33 g	Fehérje 18.27 g Zsír 21.41 g T.Zsírsv 9.08 g	Fehérje 25.81 g Zsír 27.57 g T.Zsírsv 9.26 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsv g
		Szénhidrát 81.37 g Cukor 8.48 g Só 2.07 g	Szénhidrát 57.44 g Cukor 15.90 g Só 1.43 g	Szénhidrát 90.52 g Cukor 4.75 g Só 0.43 g	Szénhidrát 50.44 g Cukor 1.29 g Só 2.90 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Gazdaságvezető

.....  
Vezető dietetikus

