



Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Citromos tea, Paprikás szalámi, Margarin Delma, Paradicsom, Toast kenyér	Gyümölcstea, Párizsi, baromfi Kedv., Margarin Delma, Kígyóuborka, Olivás ciabatta 90g	Tejeskávé, Trappista sajt, 45% (18%-os ÁFA), (Aro), Margarin Delma, Paprika, Burgonyás kenyér	Gyümölcstea, Főtt virsli, Ketchup, Mustár, Magos kenyér	Tejeskávé, Pannónia sajt, Margarin Delma, Teljes kiőrlésű kifli 44g, Kígyóuborka
		Energia: 551.70 Kcal / 2,306.11 KJ	Energia: 434.79 Kcal / 1,817.42 KJ	Energia: 611.28 Kcal / 2,555.15 KJ	Energia: 660.88 Kcal / 2,762.48 KJ	Energia: 651.64 Kcal / 2,723.86 KJ
		Fehérje 18.17 g Zsír 19.03 g T.Zsír 7.22 g	Fehérje 15.09 g Zsír 10.74 g T.Zsír 2.79 g	Fehérje 30.22 g Zsír 19.01 g T.Zsír 8.71 g	Fehérje 26.51 g Zsír 28.06 g T.Zsír 9.28 g	Fehérje 28.80 g Zsír 23.05 g T.Zsír 12.29 g
		Szénhidrát 76.33 g Cukor 20.20 g Só 2.76 g	Szénhidrát 73.48 g Cukor 20.29 g Só 1.95 g	Szénhidrát 73.58 g Cukor 38.78 g Só 1.45 g	Szénhidrát 73.37 g Cukor 22.67 g Só 3.28 g	Szénhidrát 80.06 g Cukor 30.36 g Só 0.89 g
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Kassai burgonyaleves, Teljes kiőrlésű kenyér, Piskóta kocka, Csokoládé öntet, Körte	Daragaluska leves, Székelykáposzta gazdagon, Teljes kiőrlésű kenyér	Májgaluska leves, Sajt, tejf.csirkem.szel., Zöldséges rizs	Meggye leves, Vadas pulykaragu, Spagetti tészta, Nektarin	Csurgatott tojás leves, Vega rizsgombóc 15-18évÚJ, Paradicsom mártás, Főtt burgonya, Túró Rudi, 5,3% (18%-os ÁFA), (1db = 3
		Energia: 848.81 Kcal / 3,548.03 KJ	Energia: 815.60 Kcal / 3,409.21 KJ	Energia: 679.91 Kcal / 2,842.02 KJ	Energia: 917.18 Kcal / 3,833.81 KJ	Energia: 537.23 Kcal / 2,245.62 KJ
		Fehérje 37.24 g Zsír 51.60 g T.Zsír 23.26 g	Fehérje 37.97 g Zsír 37.33 g T.Zsír 259.43 g	Fehérje 46.36 g Zsír 21.46 g T.Zsír 8.26 g	Fehérje 43.98 g Zsír 19.87 g T.Zsír 8.39 g	Fehérje 22.89 g Zsír 18.42 g T.Zsír 5.12 g
		Szénhidrát 197.17 g Cukor 84.02 g Só 2.79 g	Szénhidrát 65.64 g Cukor 14.45 g Só 5.36 g	Szénhidrát 68.73 g Cukor 4.50 g Só 1.17 g	Szénhidrát 136.68 g Cukor 42.84 g Só 1.05 g	Szénhidrát 68.44 g Cukor 28.35 g Só 0.88 g





Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Hentes tokány, Párolt barnarizs	Rozmaringos-citromos sült csirkecomb, Friss vegyes saláta , Müzliszelet	Magyaros pizza, Gyümölcslé (0,2 l)	Citromos tea, Fűrdői füstölt sonka, Mini margarin, Karaván füstölt sajt snack, Sajtos bagett, Újhagyma	
		Energia: 670.40 Kcal / 2,802.27 KJ	Energia: 432.90 Kcal / 1,809.52 KJ	Energia: 567.23 Kcal / 2,371.02 KJ	Energia: 4,524.12 Kcal / 18,910.82 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 22.13 g Zsír 18.56 g T.Zsírsvav 5.32 g	Fehérje 52.09 g Zsír 14.10 g T.Zsírsvav 3.40 g	Fehérje 30.76 g Zsír 28.38 g T.Zsírsvav 11.97 g	Fehérje 267.35 g Zsír 293.45 g T.Zsírsvav 165.91 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsvav g
		Szénhidrát 98.13 g Cukor 1.95 g Só 1.34 g	Szénhidrát 23.37 g Cukor 4.09 g Só 0.59 g	Szénhidrát 54.30 g Cukor 35.26 g Só 4.43 g	Szénhidrát 187.62 g Cukor 43.05 g Só 33.84 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus

