



Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek								
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Múzli (gyümölcsös)	Citromos tea, Kockasajt 20g, Teljes kiőrlésű kifli 44g, Paradicsom	Csipkebogyó tea, Gépsonka Kedv., Margarin Delma, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Tejeskávé, Házi körözött túró, Kifli (1db=44g), Kígyóuborka								
		Energia: 481.00 Kcal / 2,010.58 Kj	Energia: 454.07 Kcal / 1,898.01 Kj	Energia: 475.01 Kcal / 1,985.54 Kj	Energia: 608.12 Kcal / 2,541.94 Kj								
		Fehérje 16.56 g	Zsír 13.25 g	T.Zsír 6.19 g	Fehérje 12.99 g	Zsír 11.35 g	T.Zsír 6.46 g	Fehérje 29.24 g	Zsír 9.98 g	T.Zsír 3.27 g	Fehérje 29.24 g	Zsír 16.63 g	T.Zsír 10.05 g
		Szénhidrát 72.59 g	Cukor 38.91 g	Só 0.83 g	Szénhidrát 72.44 g	Cukor 23.47 g	Só 1.25 g	Szénhidrát 69.59 g	Cukor 12.78 g	Só 4.09 g	Szénhidrát 83.96 g	Cukor 34.21 g	Só 1.05 g
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Frankfurti leves, Tejbedara szóráttal, Kakaó szórat, Alma	Gyümölcsle (1l-es), Rántott karaj, Rizi-bizi, Csemege uborka	Zöldséges brokkolileves, Paradicsomos tonhalas penne, Reszelt sajt	Fejtett bableves füst. tarja, Parajfőzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya, Szőlő								
		Energia: 771.52 Kcal / 3,224.95 Kj	Energia: 1,053.41 Kcal / 4,403.25 Kj	Energia: 928.64 Kcal / 3,881.72 Kj	Energia: 576.06 Kcal / 2,407.93 Kj								
		Fehérje 31.68 g	Zsír 22.65 g	T.Zsír 11.23 g	Fehérje 35.25 g	Zsír 44.98 g	T.Zsír 7.20 g	Fehérje 38.75 g	Zsír 44.97 g	T.Zsír 10.69 g	Fehérje 27.64 g	Zsír 17.98 g	T.Zsír 4.01 g
		Szénhidrát 107.40 g	Cukor 39.75 g	Só 1.92 g	Szénhidrát 125.25 g	Cukor 24.85 g	Só 2.84 g	Szénhidrát 87.48 g	Cukor 9.36 g	Só 2.21 g	Szénhidrát 63.24 g	Cukor 17.25 g	Só 0.63 g





Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Csikós sertéstokány, Tésztaköret penne	Chilis bab , Teljes kiőrlésű kenyér	Vagdalt pogácsa, Burgonyapüré, Céklasaláta	
		Energia: 723.74 Kcal / 3,025.23 KJ	Energia: 615.76 Kcal / 2,573.88 KJ	Energia: 1,561.22 Kcal / 6,525.90 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.62 g 27.43 g 10.68 g	32.51 g 17.57 g 5.76 g	54.24 g 25.30 g 8.94 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
88.92 g 4.17 g 1.54 g	73.38 g 11.42 g 1.92 g	268.36 g 6.87 g 4.96 g	g g g		

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus

