



Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Croissant (kakaó- kókusz), (zacskós), (Gyümölcsstea, Kockasajt 20g, Korpás kifli (1db=44g), Kígyóuborka	Citromos tea, Paprikás szalámi, Margarin Delma, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Tejeskávé, Házi tojáskrém, Császárszemle (1db=54g), Paradicsom	Gyümölcslé (1l-es), Házi májkrém, Teljes kiőrlésű kifli 44g, Paprika
		Energia: 432.20 Kcal / 1,806.60 KJ	Energia: 412.26 Kcal / 1,723.25 KJ	Energia: 536.45 Kcal / 2,242.36 KJ	Energia: 656.92 Kcal / 2,745.93 KJ	Energia: 551.52 Kcal / 2,305.35 KJ
		Fehérje 14.80 g Zsír 22.05 g T.Zsír 12.15 g	Fehérje 12.63 g Zsír 11.02 g T.Zsír 6.40 g	Fehérje 16.79 g Zsír 19.09 g T.Zsír 7.00 g	Fehérje 28.71 g Zsír 17.68 g T.Zsír 5.57 g	Fehérje 15.43 g Zsír 22.99 g T.Zsír 9.82 g
		Szénhidrát 42.95 g Cukor 27.35 g Só 0.65 g	Szénhidrát 73.33 g Cukor 23.55 g Só 1.22 g	Szénhidrát 72.83 g Cukor 20.20 g Só 2.22 g	Szénhidrát 92.69 g Cukor 31.95 g Só 2.36 g	Szénhidrát 70.94 g Cukor 20.11 g Só 1.85 g
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Bakonyi betyárleves , Gránátos kocka, Csemege uborka , Alma	Daragaluska leves, Zöldbabfőzelék, Sült virsli, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcslé (1l-es), Sokmagvas rántott halszelet, Karottás jázminrizs, Tartármártás	Hamisgulyás, Teljes kiőrlésű kenyér, Csikós pulyka tokány, Bulgur	Csurgatott tojás leves, Vegán chilis bab , Teljes kiőrlésű kenyér, Narancs
		Energia: 841.73 Kcal / 3,518.43 KJ	Energia: 870.17 Kcal / 3,637.31 KJ	Energia: 1,093.62 Kcal / 4,571.33 KJ	Energia: 858.62 Kcal / 3,589.03 KJ	Energia: 673.74 Kcal / 2,816.23 KJ
		Fehérje 31.37 g Zsír 25.83 g T.Zsír 10.96 g	Fehérje 37.63 g Zsír 36.74 g T.Zsír 16.08 g	Fehérje 33.66 g Zsír 53.12 g T.Zsír 16.63 g	Fehérje 43.07 g Zsír 17.20 g T.Zsír 3.69 g	Fehérje 34.53 g Zsír 11.75 g T.Zsír 1.15 g
		Szénhidrát 112.60 g Cukor 20.00 g Só 2.28 g	Szénhidrát 78.08 g Cukor 7.68 g Só 3.61 g	Szénhidrát 121.60 g Cukor 27.88 g Só 1.45 g	Szénhidrát 130.66 g Cukor 7.22 g Só 1.08 g	Szénhidrát 98.60 g Cukor 19.22 g Só 1.87 g





Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Sajtmártásos csirkemell csíkok, Kusz-kusz			Stefánia vagdalt, Francia saláta			Rozmaringos-citromos sült csirkecomb, Burgonyapüré			Fűszeres csirkefalatok, Cézársaláta , Kornspitz kifli (1db=44g)					
		Energia: 673.31 Kcal / 2,814.44 Kj			Energia: 404.58 Kcal / 1,691.14 Kj			Energia: 655.90 Kcal / 2,741.66 Kj			Energia: 493.20 Kcal / 2,061.58 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
		23.04 g	26.19 g	12.35 g	19.42 g	18.46 g	6.66 g	59.17 g	19.24 g	6.38 g	40.19 g	11.08 g	4.86 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.69 g	11.33 g	2.78 g	36.67 g	9.97 g	0.95 g	52.34 g	2.01 g	0.78 g	58.35 g	11.68 g	1.80 g	g	g	g		

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus

