



Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Csipkebogyó tea, Toast kenyér, Margarin Delma, Csemege szalámi, Paprika	Gyümölcslé (0,2 l), Tepertős pogácsa (1db=100g), Alma	Tej (3dl), Mini dzsem (1db=30g), Mini margarin, Briós (1db=100g)	Citromos tea, Párizsi, baromfi Kedv., Margarin Delma, Burgonyás kenyér, Kígyóuborka	Citromos tea, Kockasajt 20g, Korpás kifli (1db=44g), Paradicsom										
		Energia: 368.30 Kcal / 1,539.49 Kj	Energia: 554.50 Kcal / 2,317.81 Kj	Energia: 673.40 Kcal / 2,814.81 Kj	Energia: 462.65 Kcal / 1,933.88 Kj	Energia: 417.41 Kcal / 1,744.77 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.74 g	18.49 g	7.20 g	9.60 g	23.00 g	0.20 g	18.97 g	25.56 g	9.39 g	18.31 g	12.61 g	2.72 g	12.61 g	11.07 g	6.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68.32 g	12.67 g	2.34 g	79.50 g	29.75 g	0.02 g	89.92 g	36.60 g	0.92 g	67.22 g	29.65 g	1.36 g	74.54 g	23.51 g	1.25 g		
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Lebbencsleves, Tökfőzelék, Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér, Mandarin	Őszibarack krémleves, Márton-napi ludaskása, Csemege uborka	Francia hagymaleves , Kukoricapehely (Corn flakes), Paprikás burgonya , Céklasaláta , Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldborsó leves , Dubarry sertés szelet, Köles, Túró Rudi, 5,3% (27%-os ÁFA), (1db=30g)	Karalábéleves, Spenótos rakott penne , Reszelt sajt, Banán										
		Energia: 763.79 Kcal / 3,192.64 Kj	Energia: 715.80 Kcal / 2,992.04 Kj	Energia: 990.84 Kcal / 4,141.71 Kj	Energia: 1,123.25 Kcal / 4,695.19 Kj	Energia: 1,037.75 Kcal / 4,337.80 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.66 g	28.04 g	10.94 g	36.55 g	15.13 g	5.36 g	30.51 g	33.61 g	132.12 g	48.92 g	47.87 g	21.07 g	35.67 g	31.08 g	13.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98.57 g	24.04 g	1.38 g	92.80 g	18.52 g	2.68 g	128.92 g	14.86 g	3.41 g	116.22 g	20.12 g	2.10 g	153.08 g	44.29 g	1.67 g		





Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Fűszeres pulykacsíkok, Párolt vegyes zöldsökret	Húsos lasagne, Mandarin	Gyümölcstea, Főtt virsli, Ketchup, Mustár , Teljes kiörlésű kifli 44g	Házi hamburger, Friss vegyes saláta , Mandarin	
		Energia: 416.55 Kcal / 1,741.18 Kj	Energia: 734.69 Kcal / 3,071.00 Kj	Energia: 614.51 Kcal / 2,568.65 Kj	Energia: 809.60 Kcal / 3,384.13 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje 36.19 g Zsír 11.00 g T.Zsírsv 2.40 g	Fehérje 27.74 g Zsír 32.83 g T.Zsírsv 12.05 g	Fehérje 22.42 g Zsír 24.11 g T.Zsírsv 10.50 g	Fehérje 37.16 g Zsír 26.15 g T.Zsírsv 10.72 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsv g
		Szénhidrát 39.40 g Cukor 0.21 g Só 0.44 g	Szénhidrát 80.26 g Cukor 25.74 g Só 3.58 g	Szénhidrát 74.31 g Cukor 22.96 g Só 3.32 g	Szénhidrát 99.66 g Cukor 32.72 g Só 2.52 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus

