



Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Múzli (gyümölcsös)	Gyümölcsstea, Csirkemell sonka, Margarin Delma, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle	Kakaó, Búrkifli (mákos) 80g	Citromos tea, Paprikás szalámi, Margarin Delma, Póréhagyma, Sajtós bagett	Gyümölcsstea, Kockasajt 20g, Rozsos kifli, Jégcsap retek
		Energia: 481.00 Kcal / 2,010.58 Kj	Energia: 428.60 Kcal / 1,791.55 Kj	Energia: 572.00 Kcal / 2,390.96 Kj	Energia: 558.22 Kcal / 2,333.36 Kj	Energia: 674.96 Kcal / 2,821.33 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16.56 g 13.25 g 6.19 g	14.39 g 7.09 g 2.16 g	17.54 g 24.34 g 12.76 g	18.27 g 19.21 g 7.00 g	22.57 g 27.08 g 5.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
72.59 g 38.91 g 0.83 g	72.63 g 20.47 g 1.31 g	70.20 g 38.20 g 1.05 g	71.93 g 20.20 g 2.60 g	83.79 g 21.93 g 2.12 g		
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Zöldséges burgonya leves, Fejtett babfőzelék, Sült sonka szelet, Teljes kiőrlésű kenyér, Banán	Zöldséges gombaleves, Paradicsomos halas tészta, Reszelt sajt	Csontleves cérnametéllel, Bajor sertés sült, Petrezselymes burgonya, Párolt káposzta	Vegyes gyümölcsleves, Csirkepörkölt, Bulgur, Vegyes vágott savanyúság	Négysajt leves, Levesgyöngy, Rántott karfiol, Párolt rizs, Tartármártás, Mandarin
		Energia: 1,102.51 Kcal / 4,608.49 Kj	Energia: 732.88 Kcal / 3,063.44 Kj	Energia: 793.83 Kcal / 3,318.21 Kj	Energia: 685.97 Kcal / 2,867.35 Kj	Energia: 1,084.60 Kcal / 4,533.63 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		50.77 g 18.36 g 6.26 g	37.64 g 24.15 g 9.09 g	45.07 g 24.35 g 8.13 g	36.08 g 11.69 g 3.50 g	22.33 g 53.27 g 23.40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
175.98 g 32.12 g 3.05 g	87.12 g 8.59 g 1.32 g	86.18 g 9.52 g 1.38 g	111.98 g 29.64 g 1.90 g	127.70 g 24.87 g 1.94 g		





Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Magyaros pizza, Narancs	Borsos marha tokány, Kusz-kusz, Céklasaláta	Csipkebogyó tea, Olasz felvágott, Margarin Delma, Kígyóuborka, Magos kenyér	Sajtos-tejfölös tócsni, Mandarin	
		Energia: 550.73 Kcal / 2,302.05 KJ	Energia: 623.00 Kcal / 2,604.14 KJ	Energia: 445.45 Kcal / 1,861.98 KJ	Energia: 799.55 Kcal / 3,342.12 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 30.66 g Zsír 27.38 g T.Zsírsvav 11.77 g	Fehérje 33.84 g Zsír 13.48 g T.Zsírsvav 3.30 g	Fehérje 17.82 g Zsír 16.77 g T.Zsírsvav 3.45 g	Fehérje 22.19 g Zsír 26.52 g T.Zsírsvav 11.20 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsvav g
		Szénhidrát 45.05 g Cukor 20.66 g Só 4.41 g	Szénhidrát 88.45 g Cukor 10.00 g Só 1.48 g	Szénhidrát 58.93 g Cukor 12.58 g Só 0.82 g	Szénhidrát 111.78 g Cukor 17.80 g Só 0.74 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus

