



Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Csipkebogyó tea, Gépsonka Kedv., Margarin Delma, Póréhagyma, Toast kenyér	Tej (3dl), Edámi sajt, 24% (Ammerland), Paradicsom, Margarin Delma, Vizes zsemle	Gyümölcstea, Csemege szalámi, Margarin Delma, Kígyóborka, Kifli (1db=44g)	Kakaó, Margarin Delma, Mini méz (1db=20g), Nagy fonott kalács	Csipkebogyó tea, Házi körözött túró, Kaliforniai paprika (Bell paprika), Burgonyás kenyér										
		Energia: 414.70 Kcal / 1,733.45 KJ	Energia: 594.94 Kcal / 2,486.85 KJ	Energia: 395.24 Kcal / 1,652.10 KJ	Energia: 615.60 Kcal / 2,573.21 KJ	Energia: 468.35 Kcal / 1,957.70 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		19.32 g	6.40 g	2.01 g	30.14 g	19.79 g	11.15 g	13.45 g	20.64 g	8.14 g	20.60 g	18.74 g	8.16 g	27.42 g	12.19 g	6.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68.32 g	12.61 g	2.29 g	72.57 g	17.39 g	1.08 g	69.79 g	21.81 g	1.45 g	89.94 g	51.14 g	1.45 g	60.84 g	27.22 g	0.71 g		
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Kertészleves , Makaróni tészta, Milánói szósz, Reszelt sajt	Gyümölcsle (1l-es), Rozmaringos-citromos sült csirkecomb, Vajas burgonya , Csemege uborka	Sütötök krémleves, Pírtott tökmag, Bácskai rizseshús, Céklasaláta	Reszelt tésztaleves, Kelkáposzta főzelék , Vagdalt pogácsa, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges fejtett bableves, Aranygaluska, Vaniliasodó, Alma										
		Energia: 793.02 Kcal / 3,314.82 KJ	Energia: 756.63 Kcal / 3,162.71 KJ	Energia: 818.77 Kcal / 3,422.46 KJ	Energia: 857.82 Kcal / 3,585.69 KJ	Energia: 1,182.41 Kcal / 4,942.47 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		41.58 g	23.91 g	9.09 g	59.82 g	23.53 g	9.38 g	26.77 g	31.89 g	10.74 g	36.33 g	32.81 g	9.35 g	36.18 g	41.88 g	13.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
100.45 g	17.76 g	3.86 g	70.35 g	19.58 g	2.84 g	110.70 g	13.53 g	1.70 g	103.00 g	6.08 g	1.96 g	159.30 g	43.66 g	1.22 g		





Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Sertés sült , Zöldbabfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Rostonhal , Petrezselymes burgonya, Narancs	Omlós csirke brokkolival,sajttal	Natúr pulykamell , Graten mártás, Kusz-kusz, Narancs	
		Energia: 526.41 Kcal / 2,200.39 KJ	Energia: 750.64 Kcal / 3,137.68 KJ	Energia: 377.09 Kcal / 1,576.24 KJ	Energia: 929.03 Kcal / 3,883.35 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		32.24 g 14.97 g 5.86 g	26.63 g 34.89 g 7.96 g	26.08 g 13.62 g 6.28 g	46.58 g 30.77 g 11.97 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
61.54 g 5.40 g 1.14 g	71.93 g 7.22 g 2.21 g	32.89 g 1.43 g 1.02 g	110.28 g 14.13 g 1.68 g	g g g		

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus

