



Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Gabonapehely (kakaós)	Citromos tea, Parasztkolbász, Margarin Delma, Paprika, Rozskenyér	Tej (3dl), Margarin Delma, Mini méz (1db=20g), Molnárka (1db=50g)	Csipkebogyó tea, Kockasajt 20g, Paradicsom, Vizes zsemle	Citromos tea, Paprikás szalámi, Margarin Delma, Kígyóborka, Barna kenyér	Tejeskávé, Molnárka (1db=50g), Margarin Delma, Mini dzsem (1db=30g)
		Energia: 170.00 Kcal / 710.60 KJ	Energia: 683.17 Kcal / 2,855.65 KJ	Energia: 582.46 Kcal / 2,434.68 KJ	Energia: 412.01 Kcal / 1,722.20 KJ	Energia: 744.41 Kcal / 3,111.63 KJ	Energia: 625.15 Kcal / 2,613.13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 11.38 g 5.30 g 3.16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 17.79 g 30.33 g 11.79 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 18.76 g 15.61 g 6.81 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 15.74 g 8.94 g 5.60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 19.65 g 21.46 g 6.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 17.59 g 14.89 g 6.37 g
		Szénhidrát Cukor Só 19.04 g 17.85 g 0.52 g	Szénhidrát Cukor Só 75.46 g 20.34 g 2.02 g	Szénhidrát Cukor Só 90.53 g 40.73 g 0.87 g	Szénhidrát Cukor Só 69.72 g 14.61 g 1.27 g	Szénhidrát Cukor Só 114.45 g 64.34 g 2.04 g	Szénhidrát Cukor Só 103.52 g 48.29 g 0.85 g
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Karalábéleves, Burgonya főzelék, Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejfölös zöldbab leves, Borsos pulykatokány, Zöldséges bulgur	Sütőtök krémleves, Pirított tökmag, Óvári sertés szelet, Rizibizi, Csemege uborka	Daragaluska leves, Székelykáposzta gazdagon, Teljes kiőrlésű kenyér	Kapros burgonyagombóc leves, Tejfölös öntet, Spagetti tészta, Reszelt sajt, Banán	Lencseleves kolbásszal, Tejberizs kakaó szóráttal, Kakaó szórat, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 872.18 Kcal / 3,645.71 KJ	Energia: 695.41 Kcal / 2,906.81 KJ	Energia: 1,009.05 Kcal / 4,217.83 KJ	Energia: 815.60 Kcal / 3,409.21 KJ	Energia: 965.83 Kcal / 4,037.17 KJ	Energia: 992.19 Kcal / 4,147.35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 30.76 g 33.59 g 12.54 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 41.26 g 16.67 g 4.06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 48.91 g 37.90 g 12.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 37.97 g 37.33 g 259.43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 31.52 g 24.92 g 13.31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 39.03 g 30.92 g 11.91 g
		Szénhidrát Cukor Só 102.61 g 8.90 g 1.02 g	Szénhidrát Cukor Só 69.90 g 6.15 g 1.22 g	Szénhidrát Cukor Só 110.07 g 11.71 g 4.07 g	Szénhidrát Cukor Só 65.64 g 14.45 g 5.36 g	Szénhidrát Cukor Só 151.78 g 42.50 g 2.16 g	Szénhidrát Cukor Só 137.62 g 29.19 g 3.07 g





Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat												
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Spenótos-ricottás ravioli , Pizza szósz, Müzliszelet	Főtt tojás, Parajfőzelék, Főtt burgonya	Gyümölcsstea, Főtt virsli, Ketchup, Mustár , Burgonyás kenyér	Szilvás gombóc , Narancs	Gyümölcsstea, Mini margarin, Gyulai száraz kolbász, Paradicsom, Kockasajt 20g, Kukoricás kenyér													
		Energia: 364.16 Kcal / 1,522.19 KJ	Energia: 297.41 Kcal / 1,243.17 KJ	Energia: 638.05 Kcal / 2,667.05 KJ	Energia: 651.12 Kcal / 2,721.68 KJ	Energia: 5,307.15 Kcal / 22,183.89 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.69 g	8.71 g	0.89 g	16.94 g	14.58 g	3.62 g	27.97 g	24.44 g	9.28 g	13.81 g	11.65 g	2.02 g	230.89 g	449.12 g	186.42 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.60 g	20.75 g	1.48 g	16.82 g	3.24 g	0.39 g	69.38 g	32.01 g	3.66 g	117.20 g	26.85 g	3.09 g	83.06 g	26.95 g	37.29 g					

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus

