



Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Citromos tea, Csirkemell sonka, Margarin Delma, Paradicsom, Toast kenyér	Tej (3dl), Margarin Delma, Mini méz (1db=20g), Molnárka (1db=50g)	Gyümölcstea, Májas (1cs.= 125g) (Kaiser), Lilahagyma, Sajtós bagett	Tej (3dl), Croissant (vaníliás)	Citromos tea, Csemege szalámi, Margarin Delma, Paprika, Kifli (1db=44g)										
		Energia: 435.33 Kcal / 1,819.68 KJ	Energia: 582.46 Kcal / 2,434.68 KJ	Energia: 735.94 Kcal / 3,076.23 KJ	Energia: 567.00 Kcal / 2,370.06 KJ	Energia: 399.21 Kcal / 1,668.70 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.61 g	5.34 g	1.68 g	18.76 g	15.61 g	6.81 g	28.90 g	35.46 g	15.93 g	19.40 g	26.25 g	14.41 g	13.53 g	20.74 g	8.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.16 g	20.03 g	2.19 g	90.53 g	40.73 g	0.87 g	74.07 g	21.29 g	4.61 g	62.95 g	28.41 g	0.82 g	70.28 g	21.75 g	1.45 g		
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Reszelt tésztaleves, Finomfőzelék , Vega bélszínroló, Teljes kiőrlésű kenyér, Mandarin	Zöldséges kelkáposztaleves , Húsgombóc, Paradicsom mártás, Főtt burgonya	Csontleves eperlevéllel, Tejszínes gombás pulykaragu , Kusz-kusz	Gyümölcslé (1l-es), Rántott hús, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság , Szaloncukor (tejkaramella), (natúr)	Vörös lencse krémleves, Pirított zsemlekočka , Vegán csőbensült karfiol, Mákos kalács										
		Energia: 981.65 Kcal / 4,103.30 KJ	Energia: 545.67 Kcal / 2,280.90 KJ	Energia: 825.80 Kcal / 3,451.84 KJ	Energia: 1,038.21 Kcal / 4,339.72 KJ	Energia: 1,896.55 Kcal / 7,927.58 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.17 g	31.10 g	4.27 g	21.89 g	23.37 g	7.27 g	50.26 g	22.77 g	7.58 g	42.64 g	28.69 g	8.21 g	66.32 g	81.70 g	13.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
140.72 g	32.73 g	2.35 g	57.77 g	18.15 g	0.63 g	97.37 g	6.43 g	0.97 g	144.93 g	54.52 g	2.43 g	213.26 g	13.96 g	1.00 g		





Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Pulyka pörkölt, Tésztaköret szarvacska, Céklasaláta	Sajtos tejf. pulykaragu , Kusz-kusz, Alma	Tejfölös, kapos marharagu , Bulgur, Csemege uborka	Főtt virsli, Mustár , Ketchup, Burgonyás kenyér	
		Energia: 565.11 Kcal / 2,362.16 KJ	Energia: 724.85 Kcal / 3,029.87 KJ	Energia: 616.41 Kcal / 2,576.59 KJ	Energia: 553.98 Kcal / 2,315.64 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
		33.72 g 9.55 g 0.93 g	38.39 g 22.76 g 9.01 g	32.28 g 18.88 g 7.56 g	27.72 g 24.44 g 9.28 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
89.47 g 9.14 g 1.44 g	88.87 g 12.92 g 1.15 g	75.24 g 4.83 g 2.10 g	49.32 g 11.98 g 3.66 g	g g g		

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus

