



Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Gabonapehely (kakaós)	Citromos tea, Mediterrán halkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Csipkebogyó tea, Zala felvágott, Margarin Delma, Paradicsom, Sajtos bagett	Citromos tea, Pannónia sajt, Margarin Delma, Kígyóuborka, Burgonyás kenyér	Tej (3dl), Molnárka (1db=50g), Margarin Delma
		Energia: 170.00 Kcal / 710.60 KJ	Energia: 664.63 Kcal / 2,778.15 KJ	Energia: 410.64 Kcal / 1,716.48 KJ	Energia: 542.02 Kcal / 2,265.64 KJ	Energia: 516.86 Kcal / 2,160.47 KJ
		Fehérje 11.38 g Zsír 5.30 g T.Zsírsvav 3.16 g	Fehérje 18.81 g Zsír 30.94 g T.Zsírsvav 8.48 g	Fehérje 15.60 g Zsír 10.92 g T.Zsírsvav 3.72 g	Fehérje 24.53 g Zsír 18.40 g T.Zsírsvav 8.34 g	Fehérje 18.70 g Zsír 15.61 g T.Zsírsvav 6.81 g
		Szénhidrát 19.04 g Cukor 17.85 g Só 0.52 g	Szénhidrát 73.05 g Cukor 21.72 g Só 1.20 g	Szénhidrát 66.29 g Cukor 12.68 g Só 1.86 g	Szénhidrát 62.62 g Cukor 29.43 g Só 0.54 g	Szénhidrát 74.19 g Cukor 24.39 g Só 0.87 g
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Lencseleves füstölt hússal, Grizes tészta, Barack öntet, Alma	Fahéjas szilvaleves, Mexikói csirkeragu, Bulgur	Paradicsom leves, Bajor sertés sült, Petrezselymes burgonya, Párolt káposzta, Teljes kiőrlésű kenyér	Reszelt tésztaleves, Tökfőzelék, Pulyka pörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsle (1l-es), Rántott sajt, Párolt jázmin rizs, Tejfölös öntet zöldfűszerekkel, Mandarin
		Energia: 960.97 Kcal / 4,016.85 KJ	Energia: 752.46 Kcal / 3,145.28 KJ	Energia: 956.63 Kcal / 3,998.71 KJ	Energia: 608.79 Kcal / 2,544.74 KJ	Energia: 1,103.88 Kcal / 4,614.22 KJ
		Fehérje 34.24 g Zsír 19.52 g T.Zsírsvav 6.85 g	Fehérje 36.53 g Zsír 11.55 g T.Zsírsvav 3.32 g	Fehérje 38.67 g Zsír 21.61 g T.Zsírsvav 6.08 g	Fehérje 30.53 g Zsír 19.98 g T.Zsírsvav 5.77 g	Fehérje 39.15 g Zsír 41.36 g T.Zsírsvav 19.60 g
		Szénhidrát 160.66 g Cukor 49.19 g Só 2.40 g	Szénhidrát 119.49 g Cukor 33.54 g Só 0.91 g	Szénhidrát 139.27 g Cukor 28.97 g Só 1.76 g	Szénhidrát 77.69 g Cukor 13.51 g Só 2.08 g	Szénhidrát 140.10 g Cukor 35.47 g Só 2.74 g





Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Natúr csirkemell, Sajtmártás, Zöldséges barna rizs	Serpenyős burgonya 250g, Céklasaláta	Házi hamburger, Gyümölcslé (0,2 l)	Pásztor tarhonya, Csemege uborka , Narancs		
		Energia: 726.70 Kcal / 3,037.61 KJ	Energia: 326.63 Kcal / 1,365.31 KJ	Energia: 749.76 Kcal / 3,134.00 KJ	Energia: 1,008.81 Kcal / 4,216.83 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje 37.76 g Zsír 30.87 g T.Zsírsv 13.22 g	Fehérje 8.24 g Zsír 5.58 g T.Zsírsv 2.28 g	Fehérje 33.77 g Zsír 26.76 g T.Zsírsv 10.89 g	Fehérje 32.10 g Zsír 52.59 g T.Zsírsv 15.12 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsv g	
		Szénhidrát 71.69 g Cukor 4.98 g Só 1.27 g	Szénhidrát 57.44 g Cukor 7.20 g Só 1.55 g	Szénhidrát 96.91 g Cukor 39.92 g Só 2.37 g	Szénhidrát 91.81 g Cukor 12.77 g Só 3.01 g	Szénhidrát g Cukor g Só g	

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus

