










Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Csemege szalámi, Margarin Delma, Jégcsap retek, Toast kenyér	Gyümölcstea, Házi tojáskrém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle	Citromos tea, Párizsi, sertés Kedv., Margarin Delma, Jégcsap retek, Rozsos kifli	Tejeskávé, Ízes levél (1db=100g), Narancs	Tejital, 1,3% (Mars) 1db=180 ml, Csirkemell sonka, Margarin Delma, Paprika, Teljes kiőrlésű zsemle
		Energia: 462.54 Kcal / 1,933.42 KJ	Energia: 499.59 Kcal / 2,088.29 KJ	Energia: 710.53 Kcal / 2,970.02 KJ	Energia: 667.39 Kcal / 2,789.69 KJ	Energia: 470.71 Kcal / 1,967.57 KJ
		Fehérje 18.29 g Zsír 18.69 g T.Zsír 6.80 g	Fehérje 18.12 g Zsír 12.59 g T.Zsír 2.20 g	Fehérje 22.45 g Zsír 31.48 g T.Zsír 4.52 g	Fehérje 16.20 g Zsír 21.69 g T.Zsír 11.38 g	Fehérje 21.22 g Zsír 8.13 g T.Zsír 2.68 g
		Szénhidrát 54.41 g Cukor 0.00 g Só 2.85 g	Szénhidrát 73.01 g Cukor 20.86 g Só 1.21 g	Szénhidrát 82.68 g Cukor 20.07 g Só 2.40 g	Szénhidrát 98.67 g Cukor 52.65 g Só 0.71 g	Szénhidrát 74.48 g Cukor 12.58 g Só 1.51 g
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Palócleves, Teljes kiőrlésű kenyér, Piskótakocka, Csokoládé öntet, Alma	Sütőtök krémleves, Pirított tökmag, Vasi pecsenye, Hagymás törtburgonya, Vitamin saláta	Zöldséges gombaleves, Paradicsomos tonhalas penne	Csontleves cérnametéllel, Sárgaborsó főzelék, Fokhagy.pulykacsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér	Csurgatott tojás leves, Csöbensült húsos brokkoli, Túró Rudi, 5,3% (27%-os ÁFA), (1db=30g)
		Energia: 1,144.04 Kcal / 4,782.09 KJ	Energia: 792.47 Kcal / 3,312.52 KJ	Energia: 645.08 Kcal / 2,696.43 KJ	Energia: 947.88 Kcal / 3,962.14 KJ	Energia: 677.67 Kcal / 2,832.66 KJ
		Fehérje 34.98 g Zsír 35.24 g T.Zsír 13.47 g	Fehérje 36.11 g Zsír 27.48 g T.Zsír 9.24 g	Fehérje 30.12 g Zsír 16.77 g T.Zsír 4.29 g	Fehérje 78.29 g Zsír 15.61 g T.Zsír 4.09 g	Fehérje 29.62 g Zsír 33.14 g T.Zsír 15.67 g
		Szénhidrát 166.56 g Cukor 78.38 g Só 2.37 g	Szénhidrát 94.48 g Cukor 15.19 g Só 1.76 g	Szénhidrát 90.49 g Cukor 9.62 g Só 0.84 g	Szénhidrát 121.17 g Cukor 5.02 g Só 1.73 g	Szénhidrát 60.37 g Cukor 19.51 g Só 1.24 g





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Paprikás sertés szelet, Kusz-kusz, Uborka saláta	Reszelt csirkemáj, Főtt burgonya, Céklasaláta	Gyümölcsle (1l-es), Sült debreceni, Mustár , Ketchup, Kukoricás kenyér	Citromos tea, Kockasajt 20g, Margarin Delma, Vizes zsemle, Paradicsom	
		Energia: 703.48 Kcal / 2,940.55 KJ	Energia: 465.41 Kcal / 1,945.41 KJ	Energia: 526.18 Kcal / 2,199.43 KJ	Energia: 488.01 Kcal / 2,039.88 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
		31.14 g 24.83 g 8.58 g	28.54 g 9.66 g 3.16 g	18.38 g 18.50 g 6.40 g	13.59 g 12.94 g 6.80 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
84.69 g 8.28 g 0.27 g	58.81 g 5.76 g 1.31 g	73.30 g 20.46 g 2.71 g	77.32 g 22.11 g 1.43 g	g g g		
 		  	 			

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus

