



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Reggeli</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Tejital, 1,3% (Mars) 1db=180 ml, Croissant ( kakaó- kókusz), (zacskós), (	Citromos tea, Pannónia sajt, Margarin Delma, Paradicsom, Olivás ciabatta	Kakaó, Briós (1db=100g), Margarin Delma	Tejeskávé, Pizzás csiga (1db=100g)	Gyümölcsstea, Paprikás szalámi, Margarin Delma, Paprika, Sajtós bagett
		Energia: 400.01 Kcal / 1,672.04 KJ	Energia: 2,907.12 Kcal / 12,151.76 KJ	Energia: 541.31 Kcal / 2,262.68 KJ	Energia: 486.50 Kcal / 2,033.57 KJ	Energia: 532.84 Kcal / 2,227.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.60 g 17.80 g 9.54 g	112.03 g 23.36 g 11.36 g	18.58 g 15.55 g 6.80 g	16.37 g 10.13 g 4.86 g	16.77 g 19.08 g 7.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
48.60 g 22.40 g 0.53 g	558.20 g 20.03 g 13.32 g	80.49 g 30.88 g 0.87 g	81.11 g 36.25 g 0.91 g	72.71 g 20.18 g 2.59 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Zöldséges burgonya leves, Paradicsomos káposzta főzelék, Sült kolbász , Teljes kiőrlésű kenyér	Májgaluska leves, Temesvári pulykaragu, Bulgur, Narancs	Gyümölcslé (1l-es) , Rántott hús, Rizi-bizi, Csemege uborka	Zellerkrémleves levesgyönggyel, Kukoricapehely (Corn flakes), Pincepörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér, Céklasaláta	Karalábéleves, Tejfölös öntet, Makaróni tészta, Reszelt sajt, Alma
		Energia: 933.88 Kcal / 3,903.62 KJ	Energia: 876.07 Kcal / 3,661.97 KJ	Energia: 937.33 Kcal / 3,918.04 KJ	Energia: 788.96 Kcal / 3,297.85 KJ	Energia: 830.74 Kcal / 3,472.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32.07 g 44.14 g 13.89 g	54.77 g 18.59 g 5.44 g	43.28 g 28.84 g 6.24 g	28.31 g 19.34 g 8.09 g	30.06 g 30.55 g 15.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
97.73 g 19.66 g 3.79 g	108.11 g 12.53 g 0.87 g	124.43 g 23.87 g 3.12 g	122.18 g 12.19 g 2.79 g	108.64 g 25.37 g 1.43 g		





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Vacsora</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Pásztor tarhonya, Csemege uborka	Gyros tál salátával és pitával, Pirított burgonya 150 g	Gyümölcstea, Sajtos párizsi, 23%(Orsi), Margarin Delma, Pritamin paprika, Barna kenyér	Sárgaborsó főzelék, Sült angolszalonna, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 947.31 Kcal / 3,959.76 Kj	Energia: 761.01 Kcal / 3,181.02 Kj	Energia: 520.47 Kcal / 2,175.56 Kj	Energia: 796.14 Kcal / 3,327.87 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje 31.20 g Zsír 52.59 g T.Zsírsv 15.12 g	Fehérje 55.79 g Zsír 19.84 g T.Zsírsv 4.07 g	Fehérje 16.69 g Zsír 14.08 g T.Zsírsv 3.60 g	Fehérje 35.22 g Zsír 26.68 g T.Zsírsv 9.56 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsv g
		Szénhidrát 79.06 g Cukor 6.17 g Só 3.01 g	Szénhidrát 78.37 g Cukor 6.79 g Só 1.77 g	Szénhidrát 79.16 g Cukor 24.40 g Só 1.44 g	Szénhidrát 103.09 g Cukor 0.64 g Só 2.99 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Gazdaságvezető

.....  
Vezető dietetikus

