



Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|----------------|--|---|---|--|--|--|----------------------|------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|----------------------|
| Reggeli | (00018) Diák háromszori étkezés kollezsok | Citromos tea, Margarin Delma, Tálcsás csmelel szelet (100g), Toast kenyér, Paprika | Gyümölcsstea, Edámi sajt, 24% (Ammerland), Margarin Delma, Teljes kiörlésű kifli 44g, Kígyóborka | Citromos tea, Gépsonka Kedv., Margarin Delma, Paprika, Rozsos zsemle | Tejeskávé, Házi májkrém, Lilahagyma, Burgonyás kenyér | Kakaó, Túrós ökörszem (1db=100g) | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 654.56 Kcal / 2,736.06 KJ | Energia: 514.09 Kcal / 2,148.90 KJ | Energia: 461.69 Kcal / 1,929.86 KJ | Energia: 682.98 Kcal / 2,854.86 KJ | Energia: 597.00 Kcal / 2,495.46 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje 55.47 g | Zsír 7.78 g | T.Zsírsvav 2.56 g | Fehérje 18.67 g | Zsír 16.88 g | T.Zsírsvav 8.84 g | Fehérje 14.49 g | Zsír 6.47 g | T.Zsírsvav 2.59 g | Fehérje 28.36 g | Zsír 25.75 g | T.Zsírsvav 10.99 g | Fehérje 26.44 g | Zsír 17.94 g | T.Zsírsvav 9.66 g |
| | | Szénhidrát 89.46 g | Cukor 20.03 g | Só 6.07 g | Szénhidrát 69.20 g | Cukor 21.61 g | Só 0.68 g | Szénhidrát 84.06 g | Cukor 20.45 g | Só 1.47 g | Szénhidrát 77.23 g | Cukor 40.27 g | Só 2.09 g | Szénhidrát 81.50 g | Cukor 32.70 g | Só 1.13 g |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ebéd | (00018) Diák háromszori étkezés kollezsok | Fejtett bableves füst. tarja, Teljes kiörlésű kenyér, Tejbedara szóráttal, Kakaó szórat | Daragaluska leves, Pulykaragu Budapest módra, Kusz-kusz | Zöldségleves, Halpaprikás, Tésztaköret szarvacska, Mandarin | Narancsos körteleves, Rozmaringos-citromos sült csirkecomb, Párolt jázmin rizs, Vegyes vágott savanyúság | Magyaros karfiolleves, Főtt tojás, Sóskamártás , Főtt burgonya | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 904.77 Kcal / 3,781.94 KJ | Energia: 857.11 Kcal / 3,582.72 KJ | Energia: 1,002.04 Kcal / 4,188.53 KJ | Energia: 958.12 Kcal / 4,004.94 KJ | Energia: 500.93 Kcal / 2,093.89 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje 42.77 g | Zsír 24.21 g | T.Zsírsvav 9.38 g | Fehérje 51.35 g | Zsír 21.04 g | T.Zsírsvav 7.15 g | Fehérje 36.82 g | Zsír 39.28 g | T.Zsírsvav 11.95 g | Fehérje 75.19 g | Zsír 22.60 g | T.Zsírsvav 6.08 g | Fehérje 18.48 g | Zsír 20.34 g | T.Zsírsvav 5.69 g |
| | | Szénhidrát 129.53 g | Cukor 31.28 g | Só 3.43 g | Szénhidrát 96.82 g | Cukor 9.78 g | Só 0.87 g | Szénhidrát 127.34 g | Cukor 22.74 g | Só 1.41 g | Szénhidrát 106.43 g | Cukor 24.99 g | Só 2.65 g | Szénhidrát 48.76 g | Cukor 20.99 g | Só 0.83 g |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |





Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|----------------|--|---|---|--|--|------------------------------------|----------|------------------------------------|---------|-------------------------|------------|---------|----------|------------|-------|----------|
| Vacsora | (00018) Diák háromszori étkezés kollezzok | Főtt marhahús, Meggymártás, Főtt burgonya | Fűszeres sertéscsíkok, Csőben sült zöldség, Banán | Paprikás burgonya , Vegyes vágott savanyúság | Gyümölcslé (1l-es), Parasztkolbász, Margarin Delma, Paradicsom, Sajtos bagett, Túró Rudi, 5,3% (27%-os ÁFA), (1db=30g) | | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 514.03 Kcal / 2,148.65 KJ | | Energia: 911.67 Kcal / 3,810.78 KJ | | Energia: 468.14 Kcal / 1,956.83 KJ | | Energia: 773.57 Kcal / 3,233.52 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 |
| | | 21.23 g | 8.18 g | 4.34 g | 50.49 g | 47.44 g | 17.61 g | 15.63 g | 17.77 g | 127.95 g | 23.00 g | 36.92 g | 15.70 g | | | |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 82.71 g | 25.78 g | 0.21 g | 65.97 g | 35.82 g | 1.47 g | 61.02 g | 8.36 g | 2.69 g | 83.16 g | 28.76 g | 2.80 g | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus

