



Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Reggeli</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezzok</b>	Citromos tea, Gyulai száraz kolbász, Mini margarin, Paprika, Toast kenyér	Citromos tea, Házi magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kifli 44g, Paprika	Gyümölcsstea, Csirkemell sonka, Margarin Delma, Paradicsom, Stangli (1db=100g)	Tejeskávé, Főtt virsli, Ketchup, Mustár, Burgonyás kenyér	Kakaó, Briós (1db=100g)
		Energia: 5,275.60 Kcal / 22,052.01 Kj	Energia: 577.47 Kcal / 2,413.82 Kj	Energia: 475.43 Kcal / 1,987.30 Kj	Energia: 755.26 Kcal / 3,156.99 Kj	Energia: 505.31 Kcal / 2,112.20 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		231.01 g 444.98 g 184.10 g	10.95 g 24.53 g 12.46 g	13.71 g 19.08 g 11.73 g	37.42 g 28.97 g 11.99 g	18.48 g 11.55 g 5.60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
85.44 g 26.03 g 37.51 g	75.18 g 24.58 g 1.26 g	59.31 g 22.85 g 1.81 g	79.60 g 40.76 g 3.97 g	80.39 g 30.88 g 0.71 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezzok</b>	Alföldi gulyásleves, Túrós csusza, Tejfölös öntet, Mandarin	Vegyes gyümölcsleves, Rántott harcsa, Párolt jázmin rizs, Remulad mártás	Csontleves cérnametélttel, Székelykáposzta gazdagon, Teljes kiőrlésű kenyér	Karalábéleves, Rakott burgonya gazdagon, Céklasaláta	Zöldséges gombaleves, Vajgaluska, Zöldborsó főzelék, Főtt tojás, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 1,014.64 Kcal / 4,241.20 Kj	Energia: 916.72 Kcal / 3,831.89 Kj	Energia: 753.75 Kcal / 3,150.68 Kj	Energia: 933.06 Kcal / 3,900.19 Kj	Energia: 725.17 Kcal / 3,031.21 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		46.50 g 42.72 g 19.75 g	26.23 g 32.93 g 8.85 g	41.75 g 35.81 g 257.48 g	28.78 g 49.47 g 19.79 g	33.04 g 22.35 g 5.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
106.61 g 26.82 g 0.75 g	123.26 g 28.58 g 1.93 g	63.72 g 15.40 g 5.63 g	79.34 g 11.36 g 3.03 g	79.33 g 15.28 g 2.16 g		





Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Vacsora</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Tarka, töltött csirkecombfilé, Burgonyapüré	Sült kolbász , Ketchup, Mustár , Barna kenyér, Narancs	Burgonya főzelék, Sertés pörkölt feltét, Müzliszelet	Tejital,3,5% (0,2l ), Tálcsás paprikás szalámi 55g, Mini margarin, Aszalt paradicsomos Ciabatta, Újhagyma	
		Energia: 459.39 Kcal / 1,920.25 KJ	Energia: 731.28 Kcal / 3,056.75 KJ	Energia: 608.99 Kcal / 2,545.58 KJ	Energia: 6,715.39 Kcal / 28,070.33 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 29.44 g Zsír 7.76 g T.Zsírsv 3.78 g	Fehérje 29.64 g Zsír 34.36 g T.Zsírsv 12.16 g	Fehérje 22.22 g Zsír 25.09 g T.Zsírsv 10.81 g	Fehérje 234.84 g Zsír 140.20 g T.Zsírsv 46.00 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsv g
		Szénhidrát 59.63 g Cukor 4.95 g Só 0.53 g	Szénhidrát 71.99 g Cukor 13.64 g Só 3.90 g	Szénhidrát 71.39 g Cukor 7.42 g Só 0.35 g	Szénhidrát 1,086.08 g Cukor 67.00 g Só 30.46 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Gazdaságvezető

.....  
Vezető dietetikus

