



## Heti étlap 2025.02.24. - 2025.02.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Reggeli</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Citromos tea, Tálcás diákcsemege 45% (55g), Paprika, Mini margarin, Toast kenyér	Gyümölcsstea, Házi májkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóuborka	Citromos tea, Olasz felvágott, Margarin Delma, Paradicsom, Olivás ciabatta 90g	Tejeskávé, Pizzás csiga (1db=100g)	Citromos tea, Pannónia sajt, Margarin Delma, Paradicsom, Rozskenyér										
		Energia: 1,480.98 Kcal / 6,190.50 KJ	Energia: 555.57 Kcal / 2,322.28 KJ	Energia: 441.36 Kcal / 1,844.88 KJ	Energia: 486.50 Kcal / 2,033.57 KJ	Energia: 502.53 Kcal / 2,100.58 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37.37 g	80.00 g	10.99 g	15.64 g	19.75 g	8.80 g	13.81 g	11.34 g	3.54 g	16.37 g	10.13 g	4.86 g	16.68 g	13.50 g	7.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
148.80 g	20.03 g	1.58 g	73.38 g	21.12 g	1.86 g	70.08 g	20.06 g	1.82 g	81.11 g	36.25 g	0.91 g	76.48 g	20.28 g	0.67 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Frankfurti leves, Mákos metélt, Mákos metélt, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma	Lebbencsleves, Zöldbabfőzelék, Pulyka pörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges brokkolileves, Natúr harcsfilé, Sajt mártás, Bulgur	Karalábéleves, Fokhagymás sertés sült, Vajas burgonya, Céklasaláta	Olaszos paradicsom leves, Rántott sajt, Petrezselymes rizs, Tartármártás										
		Energia: 1,078.66 Kcal / 4,508.80 KJ	Energia: 643.94 Kcal / 2,691.67 KJ	Energia: 958.92 Kcal / 4,008.29 KJ	Energia: 717.93 Kcal / 3,000.95 KJ	Energia: 1,287.46 Kcal / 5,381.58 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.72 g	28.31 g	9.07 g	34.66 g	17.43 g	5.00 g	44.05 g	41.87 g	17.47 g	37.00 g	26.71 g	11.03 g	38.88 g	57.75 g	23.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
167.41 g	43.96 g	2.38 g	84.63 g	9.70 g	1.75 g	95.75 g	8.18 g	1.57 g	73.43 g	8.11 g	2.12 g	147.48 g	22.74 g	4.07 g		





Heti étlap 2025.02.24. - 2025.02.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Vacsora</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Rozmaringos-citromos sült csirkecomb, Burgonyapüré	Tarhonyáshús, Céklasaláta	Tejberizs kakaó szóráttal , Kakaó szórat, Narancs	Paprikás szalámi, Margarin Delma, Jégcsap retek, Sajtos bagett, Gyümölcslé (1l-es )	
		Energia: 751.90 Kcal / 3,142.94 Kj	Energia: 522.29 Kcal / 2,183.17 Kj	Energia: 490.50 Kcal / 2,050.29 Kj	Energia: 523.17 Kcal / 2,186.85 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje 74.85 g Zsír 22.36 g T.Zsírsvav 7.18 g	Fehérje 24.21 g Zsír 13.25 g T.Zsírsvav 4.44 g	Fehérje 16.09 g Zsír 9.16 g T.Zsírsvav 4.90 g	Fehérje 17.96 g Zsír 20.46 g T.Zsírsvav 7.30 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsvav g
		Szénhidrát 52.34 g Cukor 2.01 g Só 0.78 g	Szénhidrát 79.93 g Cukor 12.05 g Só 0.90 g	Szénhidrát 84.02 g Cukor 30.45 g Só 0.60 g	Szénhidrát 69.57 g Cukor 17.85 g Só 2.72 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Gazdaságvezető

.....  
Vezető dietetikus

