



Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Gabonapehely (kakaós)	Gyümölcsstea, Karaván füstölt sajt snack, Margarin Delma, Paradicsom, Baguette (1db=54g)	Tejeskávé, Sajtos rúd (1db=120g)	Kakaó, Túrós táska (1db=100g)	Citromos tea, Zöldséges szelet, Margarin Delma, Kígyóuborka, Rozskenyér
		Energia: 170.00 Kcal / 710.60 KJ	Energia: 3,714.04 Kcal / 15,524.69 KJ	Energia: 671.44 Kcal / 2,806.62 KJ	Energia: 438.00 Kcal / 1,830.84 KJ	Energia: 440.47 Kcal / 1,841.16 KJ
		Fehérje 11.38 g Zsír 5.30 g T.Zsírsvav 3.16 g	Fehérje 227.78 g Zsír 278.47 g T.Zsírsvav 162.54 g	Fehérje 22.11 g Zsír 30.34 g T.Zsírsvav 15.85 g	Fehérje 19.74 g Zsír 10.04 g T.Zsírsvav 3.16 g	Fehérje 11.04 g Zsír 9.51 g T.Zsírsvav 3.42 g
		Szénhidrát 19.04 g Cukor 17.85 g Só 0.52 g	Szénhidrát 68.51 g Cukor 20.84 g Só 30.20 g	Szénhidrát 76.10 g Cukor 31.97 g Só 1.20 g	Szénhidrát 65.20 g Cukor 27.80 g Só 1.08 g	Szénhidrát 75.79 g Cukor 20.46 g Só 1.36 g
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Bakonyi betyárleves, Piskóta kocka, Csokoládé öntet	Csurgatott tojás leves, Tökfőzelék, Csirkepörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér, Narancs	Csontleves eperlevéllel, Meggymártás, Főtt sertésszelet, Főtt burgonya	Sütőtök krémleves, Pírtott tökmag, Dijoni csirkemell, Párolt jázmin rizs	Zöldséges bableves, Túrós metélt, Tejfölös öntet, Alma
		Energia: 541.72 Kcal / 2,264.39 KJ	Energia: 645.45 Kcal / 2,697.98 KJ	Energia: 561.12 Kcal / 2,345.48 KJ	Energia: 835.91 Kcal / 3,494.10 KJ	Energia: 991.16 Kcal / 4,143.05 KJ
		Fehérje 31.43 g Zsír 48.10 g T.Zsírsvav 22.89 g	Fehérje 32.28 g Zsír 18.75 g T.Zsírsvav 5.55 g	Fehérje 43.08 g Zsír 19.50 g T.Zsírsvav 8.47 g	Fehérje 38.57 g Zsír 25.95 g T.Zsírsvav 7.80 g	Fehérje 45.65 g Zsír 28.29 g T.Zsírsvav 15.55 g
		Szénhidrát 136.97 g Cukor 77.08 g Só 0.67 g	Szénhidrát 86.96 g Cukor 17.77 g Só 1.45 g	Szénhidrát 48.41 g Cukor 28.21 g Só 0.37 g	Szénhidrát 108.58 g Cukor 9.21 g Só 1.76 g	Szénhidrát 134.08 g Cukor 32.37 g Só 0.58 g





Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Kolbászos lecsó, Párolt rizs	Édes-savanyú csirkeragu, Párolt jázmin rizs	Hentes tokány, Bulgur	Gyümölcsle (1l-es), Paprikás szalámi, Margarin Delma, Paprika, Kukoricás kenyér	
		Energia: 795.96 Kcal / 3,327.11 Kj	Energia: 561.72 Kcal / 2,347.99 Kj	Energia: 537.68 Kcal / 2,247.50 Kj	Energia: 525.00 Kcal / 2,194.50 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje 22.37 g Zsír 36.74 g T.Zsírsv 12.59 g	Fehérje 26.24 g Zsír 8.31 g T.Zsírsv 1.14 g	Fehérje 25.09 g Zsír 12.89 g T.Zsírsv 4.22 g	Fehérje 17.12 g Zsír 20.78 g T.Zsírsv 7.20 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsv g
		Szénhidrát 128.63 g Cukor 29.58 g Só 2.48 g	Szénhidrát 91.83 g Cukor 13.26 g Só 1.31 g	Szénhidrát 73.82 g Cukor 2.54 g Só 1.14 g	Szénhidrát 69.65 g Cukor 17.85 g Só 2.11 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus

