



Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő	kedd	szerda
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Gyümölcsstea, Gyulai száraz kolbász, Margarin Delma, Újhagyma, Toast kenyér	Citromos tea, Finomság baromfi májas , Margarin Delma, Sajtos bagett	Citromos tea, Rozsos kifli , Zala felvágott (Kedv.), Margarin Delma, Retek (hónapos)
		Energia: 5,492.52 Kcal / 22,958.73 Kj	Energia: 465.44 Kcal / 1,945.54 Kj	Energia: 732.13 Kcal / 3,060.30 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		248.35 g 436.80 g 181.50 g	15.58 g 11.35 g 3.25 g	24.99 g 31.22 g 4.40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
130.66 g 49.01 g 39.07 g	74.04 g 20.01 g 1.81 g	86.52 g 20.01 g 2.14 g		
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tárkonyos sertés raguleves, Káposztás kocka, Banán	Zöldséges brokkolileves, Húsgombóc, Paradicsom mártás, Főtt burgonya	Fahéjas alma-körteleves, Csirkepörkölt, Bulgur, Csokinyuszi (1db=40g)
		Energia: 869.37 Kcal / 3,633.97 Kj	Energia: 514.48 Kcal / 2,150.53 Kj	Energia: 928.69 Kcal / 3,881.92 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.49 g 17.67 g 6.44 g	22.03 g 22.16 g 6.12 g	37.66 g 27.09 g 11.30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
136.16 g 58.03 g 0.76 g	49.80 g 12.74 g 0.87 g	135.45 g 40.65 g 0.56 g		





Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő			kedd			szerda		
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Hagymás sertés szelet, Rizi-bizi			Bácskai rizseshús, Csemege uborka					
		Energia: 476.47 Kcal / 1,991.64 Kj			Energia: 532.01 Kcal / 2,223.80 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.25 g	11.33 g	1.63 g	16.97 g	17.07 g	5.97 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.70 g	4.65 g	0.74 g	82.80 g	2.64 g	2.04 g	g	g	g		

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus

