



Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

| | | hétfő | kedd | szerda | | | | | | |
|----------------|--|--|---|--|------------|---------|---------|------------|---------|--------|
| Reggeli | (00018) Diák háromszori étkezés kollezzok | Gyümölcstea, Zöldséges szelet, Margarin Delma, Paprika, Teljes kiörlésű kifli 44g | Tej (3dl), Olasz felvágott, Margarin Delma, Retek (hónapos), Stangli (1db=100g) | Gyümölcstea, Főtt tojás, Margarin Delma, Kígyóuborka, Burgonyás kenyér | | | | | | |
| | | Energia: 446.59 Kcal / 1,866.75 Kj | Energia: 595.76 Kcal / 2,490.28 Kj | Energia: 523.67 Kcal / 2,188.94 Kj | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 11.06 g | 11.90 g | 4.15 g | 24.06 g | 28.61 g | 16.55 g | 22.25 g | 15.00 g | 3.60 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 71.15 g | 20.77 g | 1.30 g | 58.23 g | 21.24 g | 1.97 g | 62.54 g | 23.97 g | 0.82 g | | |
| | | | | | | | | | | |
| Ebéd | (00018) Diák háromszori étkezés kollezzok | Csurgatott tojás leves, Sárgaborsó főzelék, Sertés flekken, Teljes kiörlésű kenyér | Zöldséges karfiolleves, Bolognai szósz, Spagetti tészta, Reszelt sajt, Banán | Gyümölcslé (1l-es), Rozmaringos-citromos sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka | | | | | | |
| | | Energia: 1,073.43 Kcal / 4,486.94 Kj | Energia: 1,025.23 Kcal / 4,285.46 Kj | Energia: 832.74 Kcal / 3,480.85 Kj | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 50.72 g | 44.52 g | 14.73 g | 37.54 g | 23.90 g | 9.13 g | 76.65 g | 21.29 g | 5.18 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 115.71 g | 2.33 g | 1.23 g | 156.64 g | 59.79 g | 2.00 g | 71.36 g | 31.64 g | 2.48 g | | |
| | | | | | | | | | | |





Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

| | | hétfő | kedd | szerda |
|----------------|--|--|--|-----------------------------|
| Vacsora | (00018) Diák háromszori étkezés kollezsok | Marhapörkölt, Párolt barnarizs | Amerikai sajtos tészta, Alma | |
| | | Energia: 671.89 Kcal / 2,808.50 KJ | Energia: 608.88 Kcal / 2,545.12 KJ | Energia: Kcal / 0.00 KJ |
| | | Fehérje 25.95 g Zsír 17.68 g T.Zsírsv 4.08 g | Fehérje 21.62 g Zsír 15.55 g T.Zsírsv 8.08 g | Fehérje g Zsír g T.Zsírsv g |
| | | Szénhidrát 100.91 g Cukor 2.18 g Só 0.77 g | Szénhidrát 97.79 g Cukor 14.54 g Só 0.94 g | Szénhidrát g Cukor g Só g |
| | | | | |

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus

