



Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Croissant (kakaó- kókusz), (zacskós), (Citromos tea, Tavaszi felvágott, Margarin Delma, Paradicsom, Kifli (1db=44g)	Tej (3dl), Margarin Delma, Edámi sajt, 24% (Ammerland), Paprika, Sajtós bagett	Csipkebogyó tea, Párizsi, baromfi Kedv., Margarin Delma, Kígyóuborka, Burgonyás kenyér	Kakaó, Margarin Delma, Kuglóf (1db=125g)	Citromos tea, Csemege szalámi, Rozsos baguette (1db=54g), Paradicsom
		Energia: 432.20 Kcal / 1,806.60 KJ	Energia: 468.21 Kcal / 1,957.12 KJ	Energia: 550.07 Kcal / 2,299.29 KJ	Energia: 405.77 Kcal / 1,696.12 KJ	Energia: 649.00 Kcal / 2,712.82 KJ	Energia: 415.71 Kcal / 1,737.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14.80 g 22.05 g 12.15 g	11.61 g 14.38 g 5.34 g	28.32 g 17.43 g 9.25 g	19.33 g 11.24 g 2.34 g	21.62 g 20.87 g 5.86 g	12.72 g 15.80 g 6.07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42.95 g 27.35 g 0.65 g	71.24 g 21.78 g 1.11 g	69.65 g 17.15 g 1.76 g	58.32 g 22.08 g 1.16 g	91.13 g 32.08 g 1.20 g	53.85 g 21.04 g 1.57 g		
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Csurgatott tojás leves, Zöldborsó főzelék, Fűszeres sertéscsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér	Fokhagymakrém leves, Sajtós cruton, Pulykaragu Budapest módra párolt rizzsel, Bulgur, Banán	Erdei gyümölcsleves, Rakott burgonya gazdagon, Csemege uborka	Zöldséges karfiolleves, Halpaprikás, Tésztaköret szarvacska, Narancs	Gyümölcsle (1l-es), Rántott sajt, Párolt jázmin rizs, Diós szórat, Mandarin	Legényfogó leves, Mákos metélt, Diós szórat, Alma
		Energia: 751.23 Kcal / 3,140.14 KJ	Energia: 1,210.63 Kcal / 5,060.43 KJ	Energia: 938.41 Kcal / 3,922.55 KJ	Energia: 925.82 Kcal / 3,869.93 KJ	Energia: 1,231.07 Kcal / 5,145.87 KJ	Energia: 989.20 Kcal / 4,134.86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		39.30 g 30.09 g 7.94 g	52.24 g 29.10 g 11.58 g	26.90 g 44.30 g 18.60 g	36.63 g 32.38 g 9.60 g	39.69 g 48.45 g 15.03 g	34.18 g 35.69 g 9.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
70.43 g 13.48 g 1.53 g	165.05 g 33.64 g 2.35 g	98.52 g 37.60 g 4.46 g	122.50 g 17.43 g 1.06 g	158.68 g 52.10 g 2.52 g	125.86 g 34.19 g 1.24 g		





Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat												
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Csikós sertéstokány, Kusz-kusz	Göngyölt sertésszelet, Vegyes zöldköret mir.	Kenyér lángos, Gyümölcslé (0,2 l), Túró Rudi , 5,3% (18%-os ÁFA), (1db = 3	Sárgaborsó főzelék, Sült angolszalonna, Teljes kiőrlésű kenyér	Natúr csirkemell, Sajtmártás, Bulgur													
		Energia: 698.74 Kcal / 2,920.73 Kj		Energia: 352.88 Kcal / 1,475.04 Kj		Energia: 644.47 Kcal / 2,693.88 Kj		Energia: 895.74 Kcal / 3,744.19 Kj		Energia: 767.56 Kcal / 3,208.40 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj							
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.82 g	27.23 g	10.48 g	25.80 g	15.14 g	3.13 g	22.86 g	35.66 g	17.41 g	38.62 g	27.00 g	9.60 g	43.01 g	28.28 g	12.80 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		81.82 g	6.07 g	0.74 g	23.10 g	6.01 g	1.20 g	61.08 g	39.37 g	2.29 g	123.33 g	0.64 g	3.31 g	80.88 g	5.67 g	1.23 g			

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus

