



Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Croissant (kakaó- kókusz), (zacskós), (Citromos tea, Fürdői füstölt sonka, Margarin Delma, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle	Csipkebogyó tea, Kockasajt 20g, Olivás ciabatta 90g, Paprika	Tejeskávé, Olasz felvágott, Margarin Delma, Sajtós bagett, Lilahagyma	Citromos tea, Trappista sajt szeletelt (Ammerlander), Margarin Delma, Kígyóborka, Rozskenyér
		Energia: 432.20 Kcal / 1,806.60 KJ	Energia: 457.73 Kcal / 1,913.31 KJ	Energia: 391.16 Kcal / 1,635.05 KJ	Energia: 565.45 Kcal / 2,363.58 KJ	Energia: 533.12 Kcal / 2,228.44 KJ
		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	18.89 g 8.56 g 2.71 g	17.28 g 9.40 g 5.27 g	22.17 g 15.36 g 6.26 g	19.45 g 16.25 g 8.85 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42.95 g 27.35 g 0.65 g	71.90 g 20.29 g 1.10 g	63.09 g 14.37 g 1.77 g	84.64 g 30.07 g 2.30 g	75.26 g 20.28 g 1.61 g		
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Brokkoli krémleves, Levesgyöngy, Paprikás burgonya , Teljes kiőrlésű kenyér, Céklasaláta	Tavaszi zöldségleves, Bakonyi pulykaragu, Kagyló tészta	Gyümölcsle (1l-es), Barackos csirkemellszelet, Petrezselymes rizs	Zöldséges burgonya leves, Lencsefőzelék, Sült sonka szelet, Teljes kiőrlésű kenyér, Narancs	Magyaros zöldborsóleves, Mákos guba, Vaníliásodó, Banán
		Energia: 832.75 Kcal / 3,480.90 KJ	Energia: 731.19 Kcal / 3,056.37 KJ	Energia: 668.69 Kcal / 2,795.12 KJ	Energia: 999.98 Kcal / 4,179.92 KJ	Energia: 1,292.37 Kcal / 5,402.11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.23 g 28.93 g 133.42 g	33.49 g 22.87 g 8.22 g	34.16 g 12.92 g 4.38 g	50.16 g 31.25 g 11.23 g	35.97 g 27.37 g 8.28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
114.25 g 10.95 g 3.12 g	92.16 g 7.31 g 1.00 g	102.71 g 26.21 g 1.44 g	129.71 g 9.99 g 3.69 g	218.02 g 100.85 g 0.72 g		





Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Kukoricás csirkemell szelet, Bulgur	Mustáros- répás pulykaragu , Kusz-kusz	Bácskai rizseshús, Ecetes almapaprika (édesítőszerrel)	Gyümölcsle (1l-es), Csemege szalámi, Margarin Delma, Paprika, Vizes zsemle, Kockasajt 20g	
		Energia: 606.52 Kcal / 2,535.25 KJ	Energia: 648.45 Kcal / 2,710.52 KJ	Energia: 540.41 Kcal / 2,258.91 KJ	Energia: 445.34 Kcal / 1,861.52 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 33.16 g Zsír 11.98 g T.Zsírsv 4.30 g	Fehérje 36.07 g Zsír 13.24 g T.Zsírsv 2.74 g	Fehérje 17.04 g Zsír 17.14 g T.Zsírsv 5.90 g	Fehérje 17.96 g Zsír 24.00 g T.Zsírsv 10.18 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsv g
		Szénhidrát 85.81 g Cukor 3.08 g Só 0.20 g	Szénhidrát 79.98 g Cukor 5.11 g Só 0.62 g	Szénhidrát 83.64 g Cukor 6.33 g Só 1.06 g	Szénhidrát 73.98 g Cukor 18.98 g Só 1.90 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus

