



Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Kakaó (dobozos), 0,1%, (0,45l), Croissant (kakaó-kókusz), (zacskós), (Gyümölcsstea, Pulykamell sonka, Margarin Delma, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kifli 44g	Csipkebogyó tea, Trappista sajt szeletelt (Ammerlander), Margarin Delma, Jégcsap retek, Rozsos baguette (1db=54g)	Tej (3dl), Kakaós csiga (1db=100g)	Citromos tea, Kockasajt 20g, Paprika, Kifli (1db=44g)										
		Energia: 518.70 Kcal / 2,168.17 KJ	Energia: 424.99 Kcal / 1,776.46 KJ	Energia: 362.18 Kcal / 1,513.91 KJ	Energia: 565.00 Kcal / 2,361.70 KJ	Energia: 447.21 Kcal / 1,869.34 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.65 g	17.25 g	9.45 g	12.77 g	8.72 g	2.97 g	15.91 g	14.34 g	7.31 g	16.74 g	24.65 g	13.05 g	12.83 g	11.24 g	6.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.05 g	57.45 g	0.75 g	71.18 g	21.79 g	1.27 g	45.16 g	13.54 g	1.25 g	67.45 g	34.95 g	1.11 g	71.78 g	23.47 g	1.22 g		
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Francia hagymaleves , Sajtos cruton, Chilis bab , Teljes kiőrlésű kenyér, Túró Rudi, 5,3% (27%-os ÁFA), (1db=30g)	Reszelt tésztaleves, Burgonya főzelék, Vagdalt pogácsa, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcslé (1l-es), Rozmaringos-citromos sült csirkecomb, Rizi-bizi, Vegyes vágott savanyúság	Legényfogó leves, Farsangi fánk ízzel, Barack öntet, Alma	Zöldséges karfiolleves, Vega milánói szósz , Makaróni tészta, Reszelt sajt, Banán										
		Energia: 1,215.56 Kcal / 5,081.04 KJ	Energia: 1,021.50 Kcal / 4,269.87 KJ	Energia: 937.26 Kcal / 3,917.75 KJ	Energia: 999.19 Kcal / 4,176.61 KJ	Energia: 991.98 Kcal / 4,146.48 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		53.67 g	46.64 g	18.84 g	36.26 g	39.28 g	14.30 g	79.09 g	25.22 g	5.04 g	30.22 g	30.36 g	11.75 g	38.19 g	16.00 g	5.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
125.33 g	27.19 g	3.73 g	126.92 g	8.80 g	1.50 g	91.72 g	24.41 g	2.46 g	144.21 g	54.63 g	0.99 g	167.35 g	45.54 g	1.72 g		





Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Rostonhal , Párolt barnarizs, Friss vegyes saláta	Natúr csirkemell, Sajtmártás, Kusz-kusz, Mandarin	Óvári sertés szelet , Bulgur, Csemege uborka	Gyümölcslé (0,2 l), Főtt virsli, Mustár , Ketchup, Burgonyás kenyér	
		Energia: 704.62 Kcal / 2,945.31 KJ	Energia: 854.06 Kcal / 3,569.97 KJ	Energia: 700.07 Kcal / 2,926.29 KJ	Energia: 631.98 Kcal / 2,641.68 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 25.89 g Zsír 36.58 g T.Zsírsvav 7.83 g	Fehérje 44.76 g Zsír 28.78 g T.Zsírsvav 12.70 g	Fehérje 42.06 g Zsír 19.81 g T.Zsírsvav 7.53 g	Fehérje 28.72 g Zsír 25.44 g T.Zsírsvav 9.48 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsvav g
		Szénhidrát 64.91 g Cukor 2.67 g Só 0.57 g	Szénhidrát 99.68 g Cukor 19.93 g Só 1.23 g	Szénhidrát 82.60 g Cukor 4.07 g Só 2.93 g	Szénhidrát 71.32 g Cukor 33.18 g Só 3.68 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus

