



Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Citromos tea, Csemege szalámi, Margarin Delma, Újhagyma, Toast kenyér	Gyümölcsstea, Gépsonka Kedv., Margarin Delma, Jégcsap retek, Sajtos bagett	Gyümölcsstea, Trappista sajt szeletelt (Ammerlander), Margarin Delma, Újhagyma, Teljes kiőrlésű kifli 44g	Tejeskávé, Lekváros bukta	Citromos tea, Házi májkrém, Kifli (1db=44g), Kígyóborka
		Energia: 716.92 Kcal / 2,996.73 KJ	Energia: 403.84 Kcal / 1,688.05 KJ	Energia: 810.05 Kcal / 3,386.01 KJ	Energia: 605.89 Kcal / 2,532.62 KJ	Energia: 547.11 Kcal / 2,286.92 KJ
		Fehérje 33.75 g Zsír 20.30 g T.Zsírsv 7.20 g	Fehérje 13.68 g Zsír 6.12 g T.Zsírsv 1.81 g	Fehérje 33.98 g Zsír 17.65 g T.Zsírsv 7.80 g	Fehérje 15.30 g Zsír 21.69 g T.Zsírsv 11.38 g	Fehérje 13.80 g Zsír 21.21 g T.Zsírsv 9.52 g
		Szénhidrát 120.90 g Cukor 43.15 g Só 3.94 g	Szénhidrát 72.26 g Cukor 20.09 g Só 2.19 g	Szénhidrát 115.66 g Cukor 44.61 g Só 2.91 g	Szénhidrát 85.92 g Cukor 46.05 g Só 0.71 g	Szénhidrát 72.28 g Cukor 22.46 g Só 1.82 g
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Brokkoli krémleves, Levesgyöngy, Tarhonyáshús, Vegyes vágott savanyúság	Paradicsom leves, Lencsefőzelék, Harcsafasírt, Teljes kiőrlésű kenyér, Banán	Gyümölcslé (1l-es), Rántott hús, Majonézes burgonya saláta	Zöldségleves, Pulykaragu Budapest módra, Bulgur	Lebbencsleves, Finomfőzelék, Főtt tojás, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 845.20 Kcal / 3,532.94 KJ	Energia: 1,235.76 Kcal / 5,165.48 KJ	Energia: 987.04 Kcal / 4,125.83 KJ	Energia: 815.75 Kcal / 3,409.84 KJ	Energia: 678.85 Kcal / 2,837.59 KJ
		Fehérje 37.74 g Zsír 30.29 g T.Zsírsv 12.51 g	Fehérje 50.04 g Zsír 22.93 g T.Zsírsv 7.62 g	Fehérje 39.60 g Zsír 42.14 g T.Zsírsv 14.04 g	Fehérje 39.20 g Zsír 22.82 g T.Zsírsv 6.07 g	Fehérje 27.04 g Zsír 17.32 g T.Zsírsv 4.90 g
		Szénhidrát 106.70 g Cukor 11.49 g Só 2.08 g	Szénhidrát 203.25 g Cukor 55.45 g Só 2.15 g	Szénhidrát 108.41 g Cukor 33.77 g Só 1.69 g	Szénhidrát 94.48 g Cukor 6.50 g Só 1.14 g	Szénhidrát 95.30 g Cukor 19.68 g Só 1.40 g
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok					





Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Csikós sertéstokány, Bulgur	Kenyér lángos, Túró Rudi 30g	Gyros tál salátával és pitával, Joghurtos öntet, Pita	Gyümölcslé (0,2 l), Fokhagymás felvágott, Mini margarin, Kígyóuborka, Aszalt paradicsomos Ciabatta, Alma	
		Energia: 679.74 Kcal / 2,841.31 KJ	Energia: 566.47 Kcal / 2,367.84 KJ	Energia: 808.89 Kcal / 3,381.16 KJ	Energia: 5,534.78 Kcal / 23,135.38 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
		28.12 g 26.73 g 10.58 g	21.86 g 34.66 g 17.21 g	63.25 g 16.55 g 4.62 g	179.44 g 55.46 g 18.28 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
77.72 g 3.87 g 0.74 g	39.08 g 18.17 g 2.27 g	89.65 g 11.56 g 2.95 g	1,054.00 g 73.75 g 29.06 g	g g g		

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus

