



## Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Reggeli</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Tej (3dl), Croissant (kakaó- kókusz), (zacskós), (	Citromos tea, Párizsi, baromfi Kedv., Margarin Delma, Paradicsom, Rozskenyér	Tejeskávé, Házi zöldfűszeres sajtkrém, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kifli 44g	Csipkebogyó tea, Tepertős pogácsa (1db=100g)	Tej (3dl), Nagy fonott kalács, Margarin Delma, Szamócadzsem										
		Energia: 432.20 Kcal / 1,806.60 Kj	Energia: 460.97 Kcal / 1,926.85 Kj	Energia: 573.20 Kcal / 2,395.98 Kj	Energia: 474.07 Kcal / 1,981.61 Kj	Energia: 576.00 Kcal / 2,407.68 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		14.80 g	22.05 g	12.15 g	13.21 g	10.51 g	3.25 g	22.99 g	14.84 g	8.45 g	10.50 g	22.00 g	0.00 g	20.70 g	18.85 g	8.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.95 g	29.71 g	0.65 g	81.12 g	23.81 g	1.49 g	83.22 g	27.41 g	1.68 g	59.56 g	10.25 g	0.70 g	79.65 g	21.18 g	1.44 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Karalábéleves, Carbonara spagetti , Reszelt sajt, Alma	Zöldséges gombaleves , Csikós sertéstokány, Bulgur	Karotta krémleves, Kukoricapehely (Corn flakes), Vasi pecsenye, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta	Májgaluska leves, Paradicsomos káposzta főzelék, Fokhagyagymás pulyka csíkok, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldborsó leves , Mákos guba, Vaniliasodó, Narancs										
		Energia: 809.52 Kcal / 3,383.79 Kj	Energia: 738.43 Kcal / 3,086.64 Kj	Energia: 741.40 Kcal / 3,099.05 Kj	Energia: 802.30 Kcal / 3,353.61 Kj	Energia: 1,107.74 Kcal / 4,630.35 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		36.56 g	31.52 g	11.85 g	30.97 g	28.23 g	9.71 g	33.14 g	18.64 g	7.72 g	55.46 g	21.96 g	3.46 g	33.30 g	23.43 g	6.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91.84 g	13.18 g	2.93 g	82.61 g	43.74 g	0.48 g	105.16 g	18.09 g	1.63 g	89.45 g	19.26 g	1.75 g	183.62 g	78.00 g	0.93 g		





Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Vacsora</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Lecsós virsli, Bulgur	Bolognai szósz, Spagetti tészta, Reszelt sajt	Marhapörkölt, Tarhonya köret , Uborka saláta	Sült debreceni, Sült angolszalonna, Főtt tojás, Burgonyás kenyér, Gyümölcslé (1l-es )	
		Energia: 671.88 Kcal / 2,808.46 KJ	Energia: 685.97 Kcal / 2,867.35 KJ	Energia: 666.86 Kcal / 2,787.47 KJ	Energia: 793.80 Kcal / 3,318.08 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 26.74 g Zsír 26.18 g T.Zsírsv 10.15 g	Fehérje 30.81 g Zsír 20.62 g T.Zsírsv 8.70 g	Fehérje 41.60 g Zsír 15.09 g T.Zsírsv 4.06 g	Fehérje 35.83 g Zsír 44.13 g T.Zsírsv 14.13 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsv g
		Szénhidrát 120.35 g Cukor 3.30 g Só 2.53 g	Szénhidrát 91.51 g Cukor 17.23 g Só 1.71 g	Szénhidrát 97.02 g Cukor 10.41 g Só 1.47 g	Szénhidrát 59.87 g Cukor 33.87 g Só 3.66 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Gazdaságvezető

.....  
Vezető dietetikus

