



## Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Reggeli</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Gyümölcsstea, Kockasajt 20g, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóborka	Citromos tea, Csemege szalámi, Margarin Delma, Paradicsom, Olivás ciabatta 90g	Tej (3dl), Ízes levél (1db=100g)	Citromos tea, Főtt virsli, Ketchup, Mustár, Kifli (1db=44g)	Gyümölcsstea, Paprikás szalámi, Margarin Delma, Újhagyma, Rozsos zsemle										
		Energia: 450.87 Kcal / 1,884.64 KJ	Energia: 384.96 Kcal / 1,609.13 KJ	Energia: 570.59 Kcal / 2,385.07 KJ	Energia: 624.79 Kcal / 2,611.62 KJ	Energia: 890.89 Kcal / 3,723.92 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.55 g	9.66 g	5.72 g	15.61 g	18.84 g	6.99 g	15.73 g	27.18 g	8.99 g	22.53 g	24.40 g	10.52 g	34.47 g	21.10 g	7.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.10 g	21.45 g	1.26 g	69.69 g	20.01 g	2.03 g	65.14 g	43.65 g	1.16 g	76.66 g	27.97 g	3.70 g	128.27 g	43.65 g	3.52 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Szárabb leves füstölt hússal, Tejbedara szóráttal, Kakaó szórat, Teljes kiőrlésű kenyér, Mandarin	Tavaszi zöldségleves, Halpaprikás, Kagyló tészta	Magyaros zöldbableves, Burgonya főzelék, Vagdalt pogácsa, Alma	Francia hagymaleves, Levesgyöngy, Borsos pulykatokány, Bulgur											
		Energia: 953.32 Kcal / 3,984.88 KJ	Energia: 852.54 Kcal / 3,563.62 KJ	Energia: 945.33 Kcal / 3,951.48 KJ	Energia: 1,024.99 Kcal / 4,284.46 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		42.92 g	23.76 g	10.68 g	36.79 g	31.47 g	9.89 g	33.63 g	37.30 g	14.08 g	48.28 g	33.29 g	9.66 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
138.63 g	55.60 g	3.20 g	108.71 g	2.49 g	0.99 g	112.36 g	15.19 g	0.53 g	101.45 g	5.22 g	0.83 g	g	g	g		





Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Vacsora</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Ázsiai szójas zöldséges csirkeragu, Párolt barnarizs	Brassói aprópecsenye, Céklasaláta , Pirított burgonya	Szilvalekváros gombóc , Fahéjas szórat	Gyümölcsle (1l-es ) , Pulykamell sonka, Margarin Delma, Paprika, Kukoricás kenyér	Gyümölcsle (1l-es ) , Rántott sajt, Párolt jázmin rizs, Tartármártás
		Energia: 730.51 Kcal / 3,053.53 KJ	Energia: 587.31 Kcal / 2,454.96 KJ	Energia: 739.10 Kcal / 3,089.44 KJ	Energia: 412.60 Kcal / 1,724.67 KJ	Energia: 1,141.89 Kcal / 4,773.10 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		36.30 g    17.67 g    2.88 g	22.90 g    41.60 g    10.74 g	14.57 g    9.08 g    1.73 g	15.92 g    8.52 g    2.18 g	34.89 g    53.71 g    22.77 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
101.59 g    3.05 g    0.66 g	25.19 g    10.05 g    5.47 g	145.90 g    50.21 g    3.10 g	70.30 g    30.30 g    1.73 g	129.42 g    35.93 g    3.34 g		

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Gazdaságvezető

.....  
Vezető dietetikus

