

Heti étlap 2025.10.20. - 2025.10.24.

		hétfő	kedd	szerda
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Gyümölcsstea, Tálcsa szalámi mix (55g) Finonimo(1,6,7), Mini margarin(7), Újhagyma, Toast kenyér[1]	Kakaó[6,7], Túrós táska (1db=100g)[1,3,6,7,(12)]	Citromos tea, Margarin Delma, Paprikás szalámi (1,6,7), Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)], Paprika
		Energia: 1,831.54 Kcal / 7,655.84 KJ	Energia: 438.00 Kcal / 1,830.84 KJ	Energia: 537.07 Kcal / 2,244.95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		78.49 g 109.00 g 39.45 g	19.74 g 10.04 g 3.16 g	16.77 g 19.08 g 7.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	121.24 g 43.01 g 11.61 g	65.20 g 40.60 g 1.08 g	72.71 g 20.01 g 2.22 g
		1,(6),(7)	1,3,6,7,(12)	1,(6),(7)
		Gulyásleves[9], Tejberizs kakaó szórattal [7], Kakaó szórat[6,(7)], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)], Alma	Gyümölcslé (1l-es), Cornflakes-s csirkemell [1,3], Burgonyapüré[7], Csemege uborka [10]	Zöldséges brokkolileves [1,9,(3,7,10)], Paradicsomos tonhalas penne[1,4], Reszelt sajt[7, (1)]
		Energia: 831.93 Kcal / 3,477.47 KJ	Energia: 709.10 Kcal / 2,964.04 KJ	Energia: 928.64 Kcal / 3,881.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	33.73 g 19.96 g 7.13 g	37.15 g 20.54 g 5.46 g	38.75 g 44.97 g 10.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		128.23 g 47.21 g 1.13 g	90.38 g 33.99 g 2.51 g	87.48 g 5.07 g 2.21 g
		1,6,7,9	1,3,7,10	1,4,7,9,(3),(10)
		Tálcsa tavaszi felvágott (125g) Kométa(1,6,7), Mini margarin(7), Paradicsom, Sajtós kifli (1db=44g)[1,3,7], Gyümölcslé (trópusi mix), (1db=0,2l) (Szobi), Túró rudi [7,(1)]		
		Energia: 543.91 Kcal / 2,273.54 KJ	Energia: 990.41 Kcal / 4,139.91 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		17.46 g 17.07 g 5.97 g	34.98 g 53.94 g 22.41 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		85.11 g 11.03 g 1.10 g	86.60 g 44.86 g 5.38 g	g g g
		1,3,7,(6)	1,(6),(7)	



.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus

