

Heti étlap 2025.12.15. - 2025.12.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Tej (3dl)[7], Croissant (csokis), (zacskós), (1db=60g)[1,3,7,(6,12)]			Citromos tea, Sült angolszalonna[7], Újhagyma, Burgonyás kenyér[1]			Kakaó[6,7], Ízes levél (1db=100g)[1,3,6,7,(12)]			Tejeskávé[1,7], Molnárika (1db=50g)[1,3,7], Mini méz (1db=20g), Margarin Delma			Tejital, 3,5% (250ml)[7], Sajtos perec (1db=31g) [1,7]		
		Energia: 432.80 Kcal / 1,809.10 KJ			Energia: 966.07 Kcal / 4,038.17 KJ			Energia: 597.59 Kcal / 2,497.93 KJ			Energia: 622.74 Kcal / 2,603.05 KJ			Energia: 285.82 Kcal / 1,194.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		14.80 g	22.05 g	11.55 g	42.95 g	32.30 g	10.80 g	15.67 g	27.17 g	9.00 g	17.26 g	14.89 g	6.37 g	8.89 g	9.82 g	0.00 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	108.66 g	46.49 g	4.51 g	71.89 g	61.60 g	1.17 g	103.66 g	49.33 g	0.83 g	40.63 g	0.00 g	1.10 g
1,3,7,(6),(12)			1,7			1,3,6,7,(12)			1,3,7			1,7				
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Reszelt tésztaleves [1,3,9], Zöldborsó főzelék [1,7], Sült virsli(1,6,7,10), Teljes kiörlésű kenyér[1, (6,7)], Narancs			Zöldséges kelkáposztaleves [1,7], Húsgombóc[3], Paradicsom mártás[1,9], Főtt burgonya			Csontleves eperlevéllel [1,9], Hentes pulykatokány[10,(1,6,7)], Párolt rizs			Gyümölcslé (1l-es), Rántott csirkemell[1,3], Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság [12], Szaloncukor (tejkaramella), (natúr)(6,7)			Tárkonyos zöldségleves [9], Spenótos-ricottás ravioli [1,3], Sajtmártás [1,7], Alma		
		Energia: 829.39 Kcal / 3,466.85 KJ			Energia: 548.81 Kcal / 2,294.03 KJ			Energia: 735.62 Kcal / 3,074.89 KJ			Energia: 934.71 Kcal / 3,907.09 KJ			Energia: 551.25 Kcal / 2,304.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		34.85 g	33.62 g	10.61 g	23.47 g	24.62 g	7.77 g	47.62 g	14.04 g	3.69 g	24.44 g	25.35 g	5.04 g	19.18 g	27.33 g	11.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		89.78 g	26.06 g	3.93 g	54.10 g	12.58 g	0.84 g	96.96 g	2.78 g	1.64 g	144.45 g	30.49 g	2.43 g	53.50 g	15.56 g	1.19 g
1,3,7,9,(6),(10)			1,3,7,9			1,9,10,(6),(7)			1,3,12,(6),(7)			1,3,7,9				
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Csemege szalámi(1,6,7), Mini margarin(7), Paprika, Olivás ciabatta 90g[1], Gyümölcslé (trópusi mix), (1db=0,2l) (Szobi)			Rántott csirkemell[1,3], Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság [12]			Kenyér lángos[7,(1)], Banán			Bolognai szósz[9,(1)], Spagetti tészta[1], Reszelt sajt[7,(1)]					
		Energia: 870.51 Kcal / 3,638.73 KJ			Energia: 769.95 Kcal / 3,218.39 KJ			Energia: 1,196.83 Kcal / 5,002.75 KJ			Energia: 685.97 Kcal / 2,867.35 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.11 g	30.81 g	9.24 g	41.38 g	19.84 g	3.29 g	37.80 g	43.39 g	13.21 g	30.81 g	20.62 g	8.70 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		117.55 g	21.80 g	3.43 g	94.31 g	0.19 g	2.84 g	155.34 g	42.65 g	2.28 g	91.51 g	17.23 g	1.71 g	g	g	g
1,(6),(7)			1,3,12			7,(1)			1,7,9			1,7				



.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus

