

LE TIL ART KFT FŐZŐKONYHA

Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00023) Korányi Kollégium (15-18)	Kakaó 15-18, Tepertős pogácsa			Citromos tea 15-18, Bundás kenyér 15-18			Citromos tea 15-18, Sült Szalonna, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika			Tej UHT 1,5% 1l-es, Főtt virsli 15-18, Ketchup kg, Félbarna kenyér			Citromos tea 15-18, Főtt tojás 15-18, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin Light, Zöldpaprika		
		Energia: 507,45 Kcal / 2 121,14 KJ			Energia: 308,83 Kcal / 1 290,91 KJ			Energia: 415,52 Kcal / 1 736,87 KJ			Energia: 400,02 Kcal / 1 672,08 KJ			Energia: 241,91 Kcal / 1 011,18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15,00 g	26,98 g	8,86 g	9,09 g	24,61 g	3,18 g	7,02 g	36,58 g	13,23 g	26,98 g	22,68 g	9,34 g	11,01 g	15,45 g	4,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50,56 g	11,99 g	1,30 g	16,97 g	13,99 g	2,14 g	17,33 g	13,99 g	0,11 g	26,05 g	4,20 g	0,65 g	17,69 g	13,99 g	0,22 g		
1,7,(6),(12)			1,3			1			1,7,(6),(10)			1,3,(7)				
Ebéd	(00023) Korányi Kollégium (15-18)	Bácskai rizseshús 15-18, Zöldsgleves 15-18, Őszibarackbefőtt, diabetikus			Lebbencsleves 15-18, Zöldborsófőzelék 15-18, Fokhagymás sertéssült 15-18, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcsleves 15-18, Paprikásburg kol. 15-18, Vegyesvágott-vitamin saláta			Paradicsom leves 15-18, Natúr csirkemell 15-18, Rizi-bizi 15-18, Csemege uborka			Babgulyás 15-18, Túrós batyú, Alma		
		Energia: 558,18 Kcal / 2 333,19 KJ			Energia: 792,93 Kcal / 3 314,45 KJ			Energia: 553,52 Kcal / 2 313,71 KJ			Energia: 926,05 Kcal / 3 870,89 KJ			Energia: 857,94 Kcal / 3 586,19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,96 g	24,48 g	5,27 g	39,39 g	32,33 g	6,69 g	12,71 g	18,19 g	5,62 g	46,05 g	33,77 g	4,01 g	34,03 g	41,22 g	11,25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68,31 g	0,05 g	2,81 g	87,86 g	7,04 g	2,98 g	83,27 g	10,78 g	1,74 g	108,40 g	10,05 g	1,30 g	86,17 g	0,00 g	3,83 g		
1,3,9,15			1,3,7			1,7,(6),(12)			1,3,9,10			1,7,9,(3),(6),(12)				
Vacsora	(00023) Korányi Kollégium (15-18)	Rántott csirkemell 15-18, Burgonyapüré 15-18			Rakott metélt			Sült csirkemcomb 15-18, Kukorica saláta, 15-18, Félbarna kenyér			Káposztás kocka 15-18			Croissan, sima, Kifli, Kockasajt 8 db-os, Alma		
		Energia: 610,02 Kcal / 2 549,88 KJ			Energia: 582,07 Kcal / 2 433,05 KJ			Energia: 706,98 Kcal / 2 955,18 KJ			Energia: 358,92 Kcal / 1 500,29 KJ			Energia: 312,16 Kcal / 1 304,83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33,41 g	20,60 g	3,82 g	16,76 g	20,87 g	5,33 g	43,39 g	43,45 g	7,88 g	11,91 g	8,26 g	1,10 g	10,03 g	12,83 g	6,49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71,06 g	0,00 g	1,82 g	80,92 g	29,80 g	3,43 g	39,52 g	4,71 g	1,48 g	58,43 g	3,52 g	1,62 g	38,49 g	0,00 g	1,20 g		
1,3,7			1,3,7,8,(12)			1,3,7,10,(6),(11),(12)			1,3			1,3,7				

Bittmann Mária
Élelmezésvezető

Sorosinszki Katalin
Vezető dietetikus

Pál Krisztina
Gazdaságvezető