



Heti étlap 2018.01.08. - 2018.01.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00003) Diák háromszori étkezés	Tej 3dl, Fahéjas csiga, Narancs	Citromos tea, Zsemle tk., Kőrözött túró házi, Paprika	Kakaó, Kakaós kalács, Margarin Light, Szamócadzsem	Citromos tea, Zsemle, korpás, Csirkemell sonka, Margarin Light, Fejes saláta	Karamell, Zsemle, magos, Diós zöldfűszeres túrókrém, Kígyóuborka										
		Energia: 464.89 Kcal / 1,943.24 KJ	Energia: 304.81 Kcal / 1,274.11 KJ	Energia: 449.64 Kcal / 1,879.50 KJ	Energia: 610.53 Kcal / 2,552.02 KJ	Energia: 561.52 Kcal / 2,347.15 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.90 g	17.10 g	2.44 g	14.03 g	5.29 g	2.52 g	16.05 g	14.59 g	6.01 g	34.54 g	19.73 g	1.79 g	28.07 g	14.37 g	5.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.55 g	0.00 g	0.41 g	50.23 g	14.99 g	1.86 g	62.76 g	17.79 g	0.70 g	72.85 g	14.99 g	2.46 g	79.33 g	14.99 g	2.51 g		
Ebéd	(00003) Diák háromszori étkezés	Karalábéleves, Pásztor tarhonya, Csemege uborka	Fejtett bableves füst. tarja, Reform piskóta kocka, Csokoládésodó, Banán	Húsleves csigatésztaival, Tejszínes karfiolos pulykamell csíkok, Párolt jázmin rizs	Hamisgulyás, Zöldborsófőzelék, Sült virsli, Félbarna kenyér, Mandarin	Paradicsom leves, Stefánia vagdalt, Hagymás törtburgonya, Káposzta saláta										
		Energia: 1,057.40 Kcal / 4,419.93 KJ	Energia: 1,191.27 Kcal / 4,979.51 KJ	Energia: 919.51 Kcal / 3,843.55 KJ	Energia: 1,206.12 Kcal / 5,041.58 KJ	Energia: 983.86 Kcal / 4,112.53 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		42.95 g	49.10 g	14.17 g	38.91 g	23.53 g	6.76 g	34.88 g	36.09 g	11.55 g	50.75 g	55.75 g	17.42 g	37.10 g	36.18 g	10.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109.26 g	0.00 g	8.29 g	203.65 g	62.54 g	3.15 g	112.85 g	0.00 g	6.77 g	122.86 g	5.00 g	10.54 g	125.04 g	22.98 g	7.75 g		



