



Heti étlap 2018.02.05. - 2018.02.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00003) Diák háromszori étkezés	Kakaó, Sajtos stangli	Citromos tea, Gépsonka, Szezám-magos zsemle, Margarin Light, Jégsaláta	Tej 3dl, Óvári sajt, Zsemle tk., Margarin Light, Retek, csomós	Citromos tea, Tojáskrém, Zsemle, korpás, Kígyóuborka	Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, magos, Ketchup, Mustár vödörös
		Energia: 346.79 Kcal / 1,449.58 KJ	Energia: 200.17 Kcal / 836.71 KJ	Energia: 646.27 Kcal / 2,701.41 KJ	Energia: 717.04 Kcal / 2,997.23 KJ	Energia: 846.74 Kcal / 3,539.37 KJ
		Fehérje 16.61 g Zsír 7.97 g T.Zsír-sav 4.44 g	Fehérje 9.52 g Zsír 7.43 g T.Zsír-sav 2.08 g	Fehérje 36.37 g Zsír 19.51 g T.Zsír-sav 9.55 g	Fehérje 26.87 g Zsír 25.61 g T.Zsír-sav 1.85 g	Fehérje 34.09 g Zsír 36.59 g T.Zsír-sav 12.26 g
		Szénhidrát 51.76 g Cukor 14.99 g Só 0.40 g	Szénhidrát 47.98 g Cukor 14.99 g Só 0.77 g	Szénhidrát 80.54 g Cukor 0.00 g Só 4.15 g	Szénhidrát 94.27 g Cukor 9.99 g Só 3.27 g	Szénhidrát 94.58 g Cukor 17.79 g Só 6.73 g
Ebéd	(00003) Diák háromszori étkezés	Kassai burgonyaleves, Félbarna kenyér, Szilvás gombóc	Daragaluska leves, Dubarry pulykamell, Burgonyapüré, Alma	Zöldborsóleves, Halpaprikás, Orsó tészta, Túrós Rudi	Fahéjas almaleves, Tavaszi rizseshús, Csemege uborka	Tarhonyaleves, Zöldbabfőzelék, Fokhagymás pulykafalatok, Félbarna kenyér, Banán
		Energia: 1,832.80 Kcal / 7,661.10 KJ	Energia: 874.41 Kcal / 3,655.03 KJ	Energia: 1,068.95 Kcal / 4,468.21 KJ	Energia: 688.38 Kcal / 2,877.43 KJ	Energia: 1,151.91 Kcal / 4,814.98 KJ
		Fehérje 38.93 g Zsír 87.68 g T.Zsír-sav 22.76 g	Fehérje 33.13 g Zsír 25.16 g T.Zsír-sav 8.40 g	Fehérje 54.09 g Zsír 30.40 g T.Zsír-sav 4.01 g	Fehérje 16.31 g Zsír 14.14 g T.Zsír-sav 4.43 g	Fehérje 46.24 g Zsír 36.86 g T.Zsír-sav 9.05 g
		Szénhidrát 219.25 g Cukor 64.50 g Só 13.03 g	Szénhidrát 126.52 g Cukor 0.00 g Só 7.47 g	Szénhidrát 142.43 g Cukor 0.00 g Só 7.12 g	Szénhidrát 122.45 g Cukor 19.98 g Só 4.51 g	Szénhidrát 156.01 g Cukor 0.00 g Só 6.94 g





Heti étlap 2018.02.05. - 2018.02.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Vacsora	(00003) Diák háromszori étkezés	Temesvári sertés ragu, Párolt rizs			Lasagne			Csirke gyros , Pita, Joghurtos Friss saláta			Reszelt sertésmáj, Petrezselymes burgonya, Káposzta saláta					
		Energia: 663.75 Kcal / 2,774.48 KJ			Energia: 646.23 Kcal / 2,701.24 KJ			Energia: 558.78 Kcal / 2,335.70 KJ			Energia: 746.65 Kcal / 3,121.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.35 g	21.81 g	4.43 g	37.02 g	24.86 g	7.79 g	41.94 g	18.22 g	3.18 g	37.87 g	20.76 g	4.76 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		100.59 g	0.00 g	4.18 g	67.95 g	2.00 g	4.40 g	55.72 g	0.00 g	3.53 g	100.02 g	7.99 g	4.80 g	g	g	g

.....
Élelmezés

.....
Vezet
vezet

.....
Gazdaságvezet
dietetikus

