



Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	Tej 3dl, Ízestáska	Citromos tea, Zsemle, korpás, Eidámi sajt, Paradicsom	Citromos tea, Korpás zsemle, Kenőmájás, Paprika	Tejeskávé, Kakaós kalács, Vaj, Méz, Barackíz	Citromos tea, Sajtós stangli, Vajkrém, metélőhagymás, Marhapárizsi, Kígyóuborka
		Energia: 537.93 Kcal / 2,248.55 KJ	Energia: 716.63 Kcal / 2,995.51 KJ	Energia: 716.79 Kcal / 2,996.18 KJ	Energia: 628.45 Kcal / 2,626.92 KJ	Energia: 1,193.66 Kcal / 4,989.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14.60 g 28.10 g 2.44 g	30.75 g 32.61 g 8.48 g	25.72 g 33.22 g 6.33 g	18.70 g 13.46 g 6.25 g	22.55 g 94.53 g 45.07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
53.56 g 0.00 g 0.40 g	74.54 g 9.99 g 1.27 g	78.23 g 14.99 g 2.64 g	107.36 g 48.55 g 0.41 g	62.10 g 14.99 g 1.57 g		
Ebéd	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	Zelleres burgonyaleves , Kapros-tejfölös tökfőzelék , Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldborsóleves , Kalocsai tarhonyáshús, Céklasaláta	Palócleves , Félbarna kenyér, Grízes tészta, Alma	Zöldséges karalábéleves, Sajt mártásos csirkemell csíkok, Rizi-bizi, Narancs	Bazlikomos paradicsom leves, Stefánia vagdalt, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka
		Energia: 1,108.31 Kcal / 4,632.74 KJ	Energia: 1,262.42 Kcal / 5,276.92 KJ	Energia: 1,230.57 Kcal / 5,143.78 KJ	Energia: 992.62 Kcal / 4,149.15 KJ	Energia: 1,098.82 Kcal / 4,593.07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		37.59 g 45.19 g 11.12 g	50.37 g 48.45 g 11.06 g	39.00 g 32.16 g 8.65 g	37.88 g 34.09 g 10.79 g	40.64 g 42.74 g 10.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
135.59 g 3.00 g 7.63 g	154.11 g 8.49 g 7.58 g	194.03 g 36.15 g 5.89 g	130.92 g 0.00 g 6.84 g	135.66 g 14.99 g 7.76 g		



