

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök								
Reggeli	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	Tej, UHT 1,5% (1l-es)[7], Kukoricapehely (Corn flakes)	Kockasajt Medve[7,(1)], Paprika, Kaliforniai paprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)], Citromos tea[12], Csemege szalámi, 45% (Kedvenc Ízek)(1,6,7)	Bundás kenyér[1,3,7,(6)], Paradicsom, Gyümölcstea[12]	Túrós táska (70g) [1,3,6,7,(12)], Tej (3dl)[7]								
		Energia: 326.00 Kcal / 1,362.68 KJ		Energia: 390.41 Kcal / 1,631.91 KJ		Energia: 631.93 Kcal / 2,641.47 KJ		Energia: 606.80 Kcal / 2,536.42 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.10 g	5.25 g	2.85 g	23.55 g	23.39 g	10.04 g	23.59 g	10.02 g	1.99 g	25.30 g	16.80 g	5.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		55.80 g	17.85 g	0.65 g	63.08 g	9.75 g	2.35 g	108.15 g	9.74 g	1.89 g	85.80 g	15.90 g	0.50 g
7		1,7,12,(6)		1,3,7,12,(6)		1,3,6,7,(12)							
Ebéd	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	Gulyásleves [9], Tejberizs[7], Kakaós szórat[6,(7)], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)], Szilva	Gyümölcslé (0,2 l), Corn flakes bundás csirkemell[1,3], Burgonyapüré[7], Csemege uborka [10]	Zöldséges brokkolileves [1,9], Paradicsomos tonhalas penne[1,4], Reszelt sajt[7]	Zöldségleves [9], Vajgaluska[1,3,7], Finomfőzelék [1,7], Fokhagymás csirkemellcsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)]								
		Energia: 873.28 Kcal / 3,650.31 KJ		Energia: 745.85 Kcal / 3,117.65 KJ		Energia: 907.96 Kcal / 3,795.27 KJ		Energia: 743.99 Kcal / 3,109.88 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.19 g	19.96 g	7.13 g	37.55 g	20.18 g	5.69 g	39.35 g	42.62 g	9.02 g	38.52 g	16.99 g	3.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		137.73 g	54.92 g	1.33 g	102.35 g	29.28 g	2.57 g	86.99 g	4.50 g	2.06 g	99.43 g	18.37 g	1.63 g
1,6,7,9		1,3,7,10		1,4,7,9		1,3,7,9,(6)							
Vacsora	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	Alma, Bolognai szósz[9, (1)], Makaróni[1,3], Trappista sajt, 45% (18%- os ÁFA), (Aro)[7,(1)]	Vadas pulykaragu [1,7,10], Párolt rizs, Bulgur[1], Narancs	Lencsefőzelék[1,7,10], Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér[1, (6,7)], Croissant zacskós (50g)[1,3,7,(6,12)]									
		Energia: 655.87 Kcal / 2,741.54 KJ		Energia: 741.29 Kcal / 3,098.59 KJ		Energia: 952.64 Kcal / 3,982.04 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.03 g	20.35 g	9.16 g	32.27 g	17.54 g	6.83 g	42.67 g	34.92 g	11.73 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		85.91 g	26.11 g	2.75 g	108.22 g	16.72 g	0.51 g	114.44 g	10.57 g	1.32 g	g	g	g
1,3,7,9		1,7,10		1,3,7,10,(6),(12)		1,3,6,7,(12)							

.....

.....

.....

Élelmezés

vezető

Vezető

dietetikus

Gazdaságvezető

