

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat				
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Tejital, 1,3% (Mars) 1db=180 ml [7,(1)], Croissant (50g)[1,3,7,(6,12)]	Gyümölcstea, Pannónia sajt[7], Margarin Delma, Kifli (1db=44g) [1,3,7], Paprika	Kakaó[6,7], Ízes levél (1db=100g) [1,3,6,7,(12)]	Citromos tea, Házi körözött túró[7,(1)], Lilahagyma, Barna kenyér[1]	Kakaó[6,7], Briós (1db=100g)[1,3,7], Margarin Delma	Citromos tea, Csemege szalámi (1,6,7), Margarin Delma, Paprika, Rozsos baguette (1db=54g)[1,3,(7)]				
		Energia: 363.35 Kcal / 1,518.80 KJ	Energia: 570.75 Kcal / 2,385.74 KJ	Energia: 597.59 Kcal / 2,497.93 KJ	Energia: 536.57 Kcal / 2,242.86 KJ	Energia: 541.31 Kcal / 2,262.68 KJ	Energia: 449.91 Kcal / 1,880.62 KJ				
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv				
		10.61 g 15.83 g 5.24 g	21.98 g 21.29 g 11.37 g	15.67 g 27.17 g 9.00 g	23.40 g 12.31 g 6.10 g	18.58 g 15.55 g 6.80 g	12.94 g 19.86 g 7.25 g				
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
		44.17 g 31.26 g 0.61 g	70.84 g 20.27 g 0.58 g	71.89 g 61.60 g 1.17 g	80.67 g 27.89 g 0.94 g	80.49 g 52.52 g 0.87 g	53.35 g 21.02 g 1.70 g				
1,3,7,(6),(12)		1,3,7		1,3,6,7,(12)		1,7		1,3,6,7		1,3,(6),(7)	
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Kassai burgonyaleves [1,6,7,9], Piskóta kocka[1,3,7], Csokoládé öntet[7], Szilva	Tavaszi zöldségleves[1], Húsgombóc[3], Paradicsom mártás [1,9], Főtt burgonya	Májgaluska leves [1,3,9], Székelykáposzta árpagyönggyel [1,7,12], Teljes kiőrlésű kenyér[1, (6,7)]	Meggye leves [7, (1,6,8,12)], Sajt. tejf.csirkem.szel.[7, (1)], Mexikói rizs	Zöldséges bableves[9], Parajfőzelék[1,7], Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér[1, (6,7)], Túró rudi [7, (1)]	Tárkonyos csirke raguleves[7], Grizes tészta [1], Barackíz(12), Narancs				
		Energia: 708.41 Kcal / 2,961.15 KJ	Energia: 554.76 Kcal / 2,318.90 KJ	Energia: 753.49 Kcal / 3,149.59 KJ	Energia: 633.26 Kcal / 2,647.03 KJ	Energia: 845.13 Kcal / 3,532.64 KJ	Energia: 784.99 Kcal / 3,281.26 KJ				
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv				
		32.59 g 51.12 g 23.20 g	24.45 g 22.37 g 6.12 g	42.49 g 34.62 g 256.64 g	31.83 g 19.61 g 8.61 g	44.00 g 25.24 g 10.36 g	29.85 g 11.92 g 3.25 g				
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
		168.46 g 94.72 g 2.32 g	58.28 g 11.58 g 0.96 g	63.07 g 2.91 g 5.33 g	79.71 g 23.37 g 1.50 g	97.78 g 30.17 g 1.69 g	131.94 g 52.61 g 0.68 g				
1,3,6,7,9		1,3,9		1,3,7,9,12,(6)		7,(1),(6),(8),(12)		1,3,7,9,(6)		1,7,(12)	
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kolleszok	Zöldbabfőzelék [1,7], Zöldségfásírt [1,(3,4,6,7)]	Szőlő, Citromos tea, Tálcsás sonka szelet(1,6,7), Mini margarin(7), Kígyóborka, Sajtos bagett[1, (6,7)]	Vasi pecsenye [1,7], Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság [12]	Gyros tál salátával és pitával[1,7, (3,6,9,10,11)], Attack choco (ostya szelet), (1db=30g) [1,7,(3,5,6,8,12)]	Sajtos csirkemell [1,7], Burgonyapüré[7], Banán					
		Energia: 512.57 Kcal / 2,142.54 KJ	Energia: 762.17 Kcal / 3,185.87 KJ	Energia: 490.82 Kcal / 2,051.63 KJ	Energia: 728.74 Kcal / 3,046.13 KJ	Energia: 746.89 Kcal / 3,122.00 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv				
		16.07 g 30.02 g 5.41 g	43.99 g 20.46 g 5.73 g	25.87 g 12.90 g 4.34 g	54.12 g 22.85 g 9.32 g	36.17 g 17.13 g 8.96 g	g g g				
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				





Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		g	g	g
37.10 g	8.53 g	7.94 g	98.26 g	35.40 g	5.63 g	62.78 g	2.99 g	1.63 g	67.72 g	17.17 g	1.63 g	104.30 g	43.79 g	1.43 g				
1,7,(3),(4),(6)			1,(6),(7)			1,7,12			1,7,(3),(5),(6),(8),(9),(10),(11),(12)			1,7			1,3,(6),(7)			

.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus

