

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollektív	Csipkebogyó tea, Zala felvágott (Kedv.)(1,6,7), Margarin Delma, Paradicsom, Tartós kenyér[1]	Citromos tea, Fürdői füstölt sonka Krasno, Margarin Delma, Paprika, Bagel[1,7]	Tej (3dl)[7], Kakaós csiga (1db=100g)[1,7, (3,6,8,12)]	Gyümölcstea, Házi tojáskrém [1,3,7,10], Rozskenyér[1, (6,7)], Lilahagyma	Kakaó[6,7], Kuglóf (1db=125g)[1,3,7], Margarin Delma	Tej (3dl)[7], Túrós ökörszem (1db=100g)[1,7, (3,6,12)]
		Energia: 428.32 Kcal / 1,790.38 KJ	Energia: 451.79 Kcal / 1,888.48 KJ	Energia: 565.00 Kcal / 2,361.70 KJ	Energia: 507.14 Kcal / 2,119.85 KJ	Energia: 649.00 Kcal / 2,712.82 KJ	Energia: 570.00 Kcal / 2,382.60 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
		17.10 g 10.92 g 3.92 g	15.47 g 12.11 g 4.56 g	16.74 g 24.65 g 13.05 g	16.69 g 11.89 g 2.19 g	21.62 g 20.87 g 5.86 g	26.50 g 17.95 g 9.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollektív	Magyaros zöldborsóleves [1,3,7], Burgonya főzelék[1,7], Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér[1, (6,7)], Mandarin	Sütőtök krémleves [1,7], Pirított tökmag(5,8,11), Barackos csirkemellszelet [1,7], Rizi-bizi	Karalábéleves[1], Marokkói pulykaragu , Bulgur [1]	Daragaluska leves [1,3,9,(7)], Erdélyi rakott káposzta [7,12,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1, (6,7)]	Kapros zöldbableves [1,3], Mac and chesse [1,7,10], Reszelt sajt[7,(1)], Alma	Lencseleves kolbásszal[1,6,10, (3,7,9)], Teljes kiőrlésű kenyér[1, (6,7)], Császármorzsa [1,3,7], Barack öntet(12)
		Energia: 962.92 Kcal / 4,025.01 KJ	Energia: 912.67 Kcal / 3,814.96 KJ	Energia: 728.28 Kcal / 3,044.21 KJ	Energia: 827.61 Kcal / 3,459.41 KJ	Energia: 895.97 Kcal / 3,745.15 KJ	Energia: 1,549.39 Kcal / 6,476.45 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
		34.93 g 32.11 g 12.42 g	45.35 g 30.75 g 9.45 g	40.22 g 15.64 g 2.00 g	33.37 g 32.63 g 17.10 g	35.66 g 28.38 g 14.11 g	44.56 g 57.46 g 18.40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollektív	Mák tölteléléses nudli[1,3], Cukor szórat	Gyulai száraz kolbász, Mini margarin(7), Kígyóuborka, Aszalt paradicsomos Ciabatta[1,(6,7)], Gyümölcslé (0,2 l)	Göngyölt sertésszelet[1,3], Párolt vegyes zöldsöret[7, (1,3,9,10,11)], Attack milk (ostya sze.)(30g)[1,7, (3,5,6,8,12)]	Tálcás diákcsemege 45% (55g)[5,8], Kockasajt 20g[7, (1)], Mini margarin (7), Sajtos bagett[1, (6,7)], Paradicsom, Gyümölcslé (0,2 l)	Rántott hal[1,4,7], Petrezselymes burgonya, Narancs	
		Energia: 745.84 Kcal / 3,117.61 KJ	Energia: 10,162.28 Kcal / 42,478.33 KJ	Energia: 684.24 Kcal / 2,860.12 KJ	Energia: 1,508.23 Kcal / 6,304.40 KJ	Energia: 715.98 Kcal / 2,992.80 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



	116.70 g	5.04 g	0.87 g	393.64 g	475.06 g	194.00 g	34.96 g	26.64 g	11.93 g	38.90 g	84.94 g	13.61 g	25.35 g	19.93 g	2.91 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	157.90 g	35.16 g	5.67 g	1,053.10 g	101.40 g	64.22 g	68.94 g	31.18 g	0.66 g	149.36 g	25.80 g	1.89 g	96.63 g	12.49 g	1.94 g	g	g	g
	1,3			1,(6),(7)			1,3,7,(5),(6),(8),(9), (10),(11),(12)			1,5,7,8,(6)			1,4,7			1,7,(3),(6),(12)		

.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus

