

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Kakaó (dobozos), 0,1%, (0,45l)[7,(1)], Croissant (csokis), (zacskós), (1db=60g)[1,3,7,(6,12)]			Citromos tea, Füstölt főtt tarja Kedv., Ecetes torma [7,12], Retek (hónapos), Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Tejeskávé[1,7], Sós stangli[1,3,7], Margarin Delma, Kockasajt 20g[7, (1)]			Tejeskávé[1,7], Tepertős pogácsa (1db=100g) [1,3,6,7,(12)], Mandarin			Ívójoghurt, 1,0% (250g) [7,(1)], Sajtos bagett[1, (6,7)], Tömlős sajt (1db=100g) (Fino), Kígyóborka		
		Energia: 519.30 Kcal / 2,170.67 KJ			Energia: 476.07 Kcal / 1,989.97 KJ			Energia: 464.14 Kcal / 1,940.11 KJ			Energia: 698.78 Kcal / 2,920.90 KJ			Energia: 732.97 Kcal / 3,063.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		16.65 g	17.25 g	8.85 g	19.31 g	8.90 g	3.20 g	20.27 g	19.13 g	10.60 g	18.75 g	26.53 g	2.71 g	24.30 g	28.36 g	19.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.05 g	68.16 g	0.75 g	76.72 g	25.32 g	1.88 g	52.67 g	26.69 g	1.27 g	91.98 g	38.39 g	1.01 g	92.67 g	27.15 g	3.00 g		
1,3,7,(6),(12)			1,7,12			1,3,7			1,3,6,7,(12)			1,7,(6)				
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Zöldséges brokkolileves [1,9,(3,7,10)], Tarhonyáshús, Vegyes vágott savanyúság [12]			Paradicsom leves[1,9], Pulykaragu Budapest módra(1), Bulgur[1]			Gyümölcsle (1l-es), Rozmaringos-citromos sült csirkecomb, Majonézes burgonya saláta[3,7,10,(1)], Mandarin			Zöldségleves[1,7,9], Harcsafasírt[1,3,4,(6,7)], Lencsefőzelék[1,7,10], Teljes kiőrlésű kenyér[1, (6,7)]			Sajtkrémleves[1,7], Levesgyöngy[1,3,7], Rántott karfiol , Karottás rizs, Tartármártás[3,7,10, (1)]		
		Energia: 735.68 Kcal / 3,075.14 KJ			Energia: 817.66 Kcal / 3,417.82 KJ			Energia: 1,050.27 Kcal / 4,390.13 KJ			Energia: 1,023.85 Kcal / 4,279.69 KJ			Energia: 953.84 Kcal / 3,987.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		35.45 g	22.75 g	7.42 g	39.17 g	15.80 g	3.67 g	76.11 g	38.45 g	12.77 g	47.47 g	29.95 g	10.02 g	21.43 g	51.14 g	20.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95.79 g	6.42 g	1.85 g	113.21 g	40.46 g	0.99 g	89.84 g	54.46 g	1.45 g	136.12 g	3.53 g	2.26 g	103.54 g	7.00 g	2.05 g		
1,9,12,(3),(7),(10)			1,9			3,7,10,(1)			1,3,4,7,9,10,(6)			1,3,7,10				
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollesek	Sült kolbász (1,6,10), Mustár [10], Ketchup(1), Teljes kiőrlésű zsemle[1], Alma			Húsos rakott brokkoli [1,7], Mogyorós ostya (Marilky), (1db=36g)[1,7, (3,5,6,12)]			Ívójoghurt, 1,0% (250g) [7,(1)], Olasz felvágott (1,6,7), Margarin Delma, Paprika, Kukoricás kenyér			Sóskafezelék[1,7], Főtt burgonya , Tojás (főtt)[3], Banán					
		Energia: 684.48 Kcal / 2,861.13 KJ			Energia: 691.75 Kcal / 2,891.52 KJ			Energia: 561.80 Kcal / 2,348.32 KJ			Energia: 774.47 Kcal / 3,237.28 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.24 g	32.66 g	12.68 g	23.74 g	37.64 g	19.56 g	18.02 g	13.68 g	5.20 g	20.82 g	22.43 g	8.58 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.92 g	17.63 g	3.74 g	59.45 g	12.22 g	0.40 g	88.38 g	22.48 g	1.81 g	108.55 g	53.03 g	2.37 g	g	g	g		
1,10,(6)			1,7,(3),(5),(6),(12)			7,(1),(6)			1,3,7			1,7,(6)				

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus

