

		hétfő			kedd			szerda		
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tejital, 1,3% (Mars) 1db=180 ml[7,(1)], Croissant (csokis), (zacskós), (1db=60g) [1,3,7,(6,12)]			Gyümölcsstea, Pannónia sajt[7], Margarin Delma, Paradicsom, Aszalt paradicsomos Ciabatta[1, (6,7)]			Kakaó[6,7], Molnárka (1db=50g)[1,3,7], Margarin Delma, Mini dzsem (1db=30g)(12)		
		Energia: 400.61 Kcal / 1,674.55 Kj			Energia: 2,899.80 Kcal / 12,121.16 Kj			Energia: 611.87 Kcal / 2,557.62 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.60 g	17.80 g	8.94 g	100.80 g	33.17 g	15.15 g	19.03 g	15.60 g	6.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.60 g	33.96 g	0.53 g	533.36 g	55.01 g	14.19 g	97.14 g	59.94 g	0.90 g		
1,3,7,(6),(12)			1,7,(6)			1,3,6,7,(12)				
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Sertésragu leves[1,9], Spagetti tészta[1], Tejfölös öntet[7,(1)], Reszelt sajt[7,(1)], Mandarin			Zöldséges gombaleves [9], Lecsós sertésragu, Párolt rizs, Tejszelet [1,3,7]			Karotta krémleves[1,7], Kukoricapehely (Corn flakes), Bajor sertés sült [1], Hagymás törtburgonya, Párolt káposzta, Mogorós ostya (Marilky), (1db=36g)[1,7, (3,5,6,12)]		
		Energia: 879.45 Kcal / 3,676.10 Kj			Energia: 806.07 Kcal / 3,369.37 Kj			Energia: 1,032.31 Kcal / 4,315.06 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37.07 g	33.07 g	16.78 g	26.89 g	30.33 g	10.72 g	35.93 g	37.98 g	16.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
105.14 g	15.47 g	1.00 g	113.46 g	54.87 g	1.00 g	131.04 g	19.43 g	1.51 g		
1,7,9			1,3,7,9			1,7,(3),(5),(6),(12)				
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Citromos tea, Gépsonka Kedv.(1,6,7), Margarin Delma, Kaliforniai paprika, Kockasajt 20g[7,(1)], Sajtos bagett[1,(6,7)]			Császármorzsa[1,3,7], Barack öntet(12), Narancs					
		Energia: 472.44 Kcal / 1,974.80 Kj			Energia: 1,047.70 Kcal / 4,379.39 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.76 g	10.62 g	4.58 g	21.62 g	35.70 g	11.39 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.98 g	22.93 g	2.81 g	156.79 g	49.40 g	1.51 g	g	g	g		
1,7,(6)			1,3,7,(12)			1,3,6,7,(12)				

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus

