



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezzok	Tej (3dl), Gabonapehely (kakaós)	Citromos tea, Margarin Delma, Pannónia sajt, Paradicsom, Olivás ciabatta 90g	Tej (3dl), Túrós ökörszem (1db=100g)	Tejeskávé, Pizzás csiga (1db=100g)								
		Energia: 170.00 Kcal / 710.60 KJ	Energia: 518.69 Kcal / 2,168.12 KJ	Energia: 570.00 Kcal / 2,382.60 KJ	Energia: 486.50 Kcal / 2,033.57 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		11.38 g	5.30 g	3.16 g	21.31 g	16.59 g	8.43 g	26.50 g	17.95 g	9.65 g	16.37 g	10.13 g	4.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.04 g	17.85 g	0.52 g	70.21 g	20.05 g	1.16 g	74.75 g	26.15 g	1.12 g	81.11 g	36.25 g	0.91 g		
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezzok	Csurgatott tojás leves, Burgonya főzelék, Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma	Csicsderiborsó krémleves, Pirított zsemlekočka, Tarhonyáshús, Csemege uborka	Őszibarack krémleves, Sokmagvas rántott halszelet, Párolt jázmin rizs, Remulad mártás	Zöldborsó leves, Francia rakott burgonya, Narancs								
		Energia: 841.68 Kcal / 3,518.22 KJ	Energia: 876.38 Kcal / 3,663.27 KJ	Energia: 1,110.29 Kcal / 4,641.01 KJ	Energia: 728.09 Kcal / 3,043.42 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		31.03 g	29.69 g	10.67 g	41.60 g	25.47 g	9.14 g	34.43 g	46.81 g	13.67 g	22.08 g	20.63 g	10.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106.11 g	14.93 g	0.99 g	122.46 g	11.08 g	2.32 g	135.66 g	21.77 g	2.15 g	102.35 g	16.15 g	1.04 g		



