

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tejital (0,45 l)[7], Tömlős sajt (1db=100g) (Fino), Tartós kenyér[1]	Gyümölcsstea, Házi körözött túró[7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli 44g[1], Paradicsom	Tejeskávé[1,7], Tepertős pogácsa (1db=100g) [1,3,6,7,(12)], Alma	Citromos tea, Füstölt főtt tarja Kedv., Margarin Delma, Magvas kifli[1], Retek (hónapos)
		Energia: 791.45 Kcal / 3,308.26 Kj	Energia: 510.29 Kcal / 2,133.01 Kj	Energia: 677.78 Kcal / 2,833.12 Kj	Energia: 710.09 Kcal / 2,968.18 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		27.00 g 34.60 g 18.20 g	20.85 g 12.67 g 7.60 g	18.30 g 26.53 g 2.71 g	33.23 g 13.60 g 4.88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
93.10 g 17.95 g 3.14 g	75.25 g 23.87 g 0.77 g	87.78 g 34.82 g 1.01 g	113.00 g 20.00 g 6.42 g		
		1,7	1,7	1,3,6,7,(12)	1
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Lebbencsleves[1], Fejtett babfőzelék [1,7], Sült virsli (1,6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)]	Karotta krémleves[1,7], Napraforgómag (1,5,8,11), Rántott csirkemell[1,3], Petrezselymes rizs, Vegyes vágott savanyúság [12]	Erdei gyümölcsleves[7, (1,6,8,12)], Hentes tokány [10,(1,6,7)], Bulgur[1]	Zöldségleves[1,7,9], Vajgaluska[1,3,7], Lencsés bolognai tsz@15 -18[7,9,(1)], Spagetti tészta[1], Reszelt sajt[7, (1)], Banán
		Energia: 1,003.28 Kcal / 4,193.71 Kj	Energia: 971.13 Kcal / 4,059.32 Kj	Energia: 732.88 Kcal / 3,063.44 Kj	Energia: 1,227.10 Kcal / 5,129.28 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		45.07 g 36.35 g 15.10 g	26.82 g 32.18 g 6.07 g	27.24 g 16.34 g 6.24 g	39.23 g 29.91 g 11.71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
121.26 g 1.41 g 3.20 g	139.91 g 4.36 g 3.01 g	111.47 g 31.81 g 1.94 g	192.80 g 64.63 g 2.60 g		
		1,7,(6),(10)	1,3,7,12,(5),(8),(11)	1,7,10,(6),(8),(12)	1,3,7,9
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Gyümölcslé (0,2 l), Kenyér lángos[7,(1)]	Ívójoghurt, 1,0% (250g) [7,(1)], Olasz felvágott (1,6,7), Margarin Delma, Kukoricás kenyér, Kaliforniai paprika	Császármorzsa[1,3,7], Barack extradzsem öntet (12), Körte	
		Energia: 1,064.83 Kcal / 4,450.99 Kj	Energia: 509.20 Kcal / 2,128.46 Kj	Energia: 1,088.68 Kcal / 4,550.68 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		36.20 g 44.39 g 13.41 g	16.12 g 13.37 g 5.20 g	21.35 g 35.70 g 11.39 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
128.94 g 26.91 g 2.26 g	78.52 g 24.16 g 1.68 g	168.53 g 57.44 g 1.52 g	g g g		
		7,(1)	7,(1),(6)	1,3,7,(12)	1