



Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00003) Kollégiumi háromszori étkezés	Tej, Kakaóscsiga	Gépsonka, Kígyóuborka, Gyümölcs tea, Rozsos zsemle, Zöldfűszeres vajkrém	Mustár, Főtt virsli, Lyoni hagyma, Gyümölcs tea, Ketchup, Hosszú zsemle	Kakaó, Fonott kalács, Minidzsem , Minivaj 20g-os, Miniméz 20g-os	Kígyóuborka, Gyümölcs tea, FÜSTÖLT SAJT, Lenmagos zsemle, Minimargarin 20g										
		Energia: 659.95 Kcal / 2,758.59 KJ	Energia: 378.52 Kcal / 1,582.21 KJ	Energia: 439.64 Kcal / 1,837.70 KJ	Energia: 897.97 Kcal / 3,753.51 KJ	Energia: 286.76 Kcal / 1,198.66 KJ										
		Fehérje 17.80 g	Zsír 29.10 g	T.Zsír 2.44 g	Fehérje 23.09 g	Zsír 13.32 g	T.Zsír 5.23 g	Fehérje 24.64 g	Zsír 33.46 g	T.Zsír 9.21 g	Fehérje 22.99 g	Zsír 31.89 g	T.Zsír 15.01 g	Fehérje 16.96 g	Zsír 24.49 g	T.Zsír 9.64 g
		Szénhidrát 77.70 g	Cukor 0.00 g	Só 0.40 g	Szénhidrát 60.35 g	Cukor 9.99 g	Só 1.70 g	Szénhidrát 83.24 g	Cukor 12.79 g	Só 6.98 g	Szénhidrát 128.60 g	Cukor 51.76 g	Só 0.42 g	Szénhidrát 50.84 g	Cukor 9.99 g	Só 2.53 g
Ebéd	(00003) Kollégiumi háromszori étkezés	Tárkonyos zöldségleves , Hentes tokány, Bulgur, Alma, Eperlevél	Petrezselymes burgonya, Tartármártás, Vegyes gyümölcsleves, Rántott halfilé	Mediterrán csirkeragu, Tésztaköret penne, Erőleves , Cérnametélt	Teljes kiörlésű kenyér, Szőlő, Zöldborsófőzelék , Fokhagymás pulykafalatok, Májgaluska leves	Teljes kiörlésű kenyér, Grízes tészta, Bakonyi betyárleves, Barackíz, Porcukor										
		Energia: 632.14 Kcal / 2,642.35 KJ	Energia: 878.09 Kcal / 3,670.42 KJ	Energia: 660.82 Kcal / 2,762.23 KJ	Energia: 823.00 Kcal / 3,440.14 KJ	Energia: 1,106.67 Kcal / 4,625.88 KJ										
		Fehérje 32.03 g	Zsír 16.67 g	T.Zsír 3.59 g	Fehérje 22.81 g	Zsír 59.47 g	T.Zsír 11.25 g	Fehérje 33.71 g	Zsír 13.08 g	T.Zsír 1.66 g	Fehérje 37.47 g	Zsír 21.39 g	T.Zsír 3.60 g	Fehérje 37.63 g	Zsír 21.32 g	T.Zsír 6.48 g
		Szénhidrát 92.56 g	Cukor 0.00 g	Só 7.87 g	Szénhidrát 61.63 g	Cukor 34.97 g	Só 4.25 g	Szénhidrát 101.57 g	Cukor 9.99 g	Só 5.95 g	Szénhidrát 117.68 g	Cukor 5.00 g	Só 6.47 g	Szénhidrát 189.69 g	Cukor 51.13 g	Só 5.23 g





Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Vacsora	(00003) Kollégiumi háromszori étkezés	Rakott kelkáposzta			Céklasaláta, csemege szeletelt, Galuska , Sertés pörkölt			Friss vegyes saláta , Mézes-mustáros pulykasült			Majonézes burgonya, Egyben sült fasírt			Sárgaborsó főzelék, Füstölt főtt tarja , Alma		
		Energia: 640.21 Kcal / 2,676.08 Kj			Energia: 654.30 Kcal / 2,734.97 Kj			Energia: 364.02 Kcal / 1,521.60 Kj			Energia: 627.79 Kcal / 2,624.16 Kj			Energia: 882.10 Kcal / 3,687.18 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		24.42 g	38.88 g	11.43 g	37.64 g	20.09 g	4.48 g	20.01 g	20.19 g	3.92 g	9.57 g	50.39 g	9.25 g	48.03 g	29.38 g	6.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.38 g	0.00 g	1.38 g	79.62 g	7.99 g	8.41 g	29.84 g	16.20 g	3.52 g	33.16 g	9.99 g	3.40 g	104.82 g	0.00 g	4.99 g		

.....
 Élelmezés vezet Vezet dietetikus Gazdaságvezet

