






Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.05.

		szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Gabonapehely (kakaós)	Citromos tea, Főtt virsli, Mustár (vödrös), Ketchup, Vizes zsemle	Kakaó, Margarin Delma, Briós (1db=100g)
		Energia: 170.00 Kcal / 710.60 KJ	Energia: 631.97 Kcal / 2,641.63 KJ	Energia: 858.62 Kcal / 3,589.03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.38 g 5.30 g 3.16 g	23.33 g 23.37 g 9.06 g	25.92 g 21.86 g 9.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
19.04 g 17.85 g 0.52 g	80.18 g 23.11 g 3.84 g	136.98 g 38.06 g 1.22 g		
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Kassai burgonyaleves, Káposztás kocka, Túrós Rudi, 5,3% (18%-os ÁFA), (1db = 3	Daragaluska leves, Finomfőzelék, Sült kolbász, Teljes kiőrlésű kenyér	Lebbencsleves, Rántott harcsa, Francia saláta, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma
		Energia: 931.92 Kcal / 3,895.43 KJ	Energia: 995.94 Kcal / 4,163.03 KJ	Energia: 879.97 Kcal / 3,678.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.95 g 32.06 g 14.68 g	43.61 g 42.76 g 17.47 g	32.61 g 34.01 g 10.92 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
119.89 g 22.14 g 2.08 g	90.67 g 19.51 g 3.74 g	107.17 g 30.91 g 2.39 g		





Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.05.

		szerda	csütörtök	péntek						
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Temesvári pulykaragu, Kusz-kusz	Brassói aprópecsenye, Pirított burgonya, Káposztasaláta (édesítőszerrel)							
		Energia: 638.01 Kcal / 2,666.88 Kj		Energia: 675.84 Kcal / 2,825.01 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		36.93 g	16.58 g	5.48 g	29.08 g	29.73 g	11.14 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81.86 g	6.58 g	0.12 g	64.34 g	6.91 g	1.42 g	g	g	g		
		 								

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Kukoricapehely (Corn flakes)	Citromos tea, Csemege szalámi (Gasztró), Margarin Delma, Rozsos zsemle (1db=54g), Paradicsom	Gyümölcstea, Pannónia sajt, Aszalt paradicsomos Ciabatta, Kígyóuborka, Margarin Delma	Kakaó, Lekváros bukta (1db=100g)	Tejeskávé, Tojáskrém, Burgonyás kenyér, Újhagyma
		Energia: 349.00 Kcal / 1,458.82 KJ	Energia: 583.76 Kcal / 2,440.12 KJ	Energia: 2,819.66 Kcal / 11,786.18 KJ	Energia: 592.61 Kcal / 2,477.11 KJ	Energia: 969.82 Kcal / 4,053.85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14.70 g 6.00 g 3.30 g	17.42 g 18.96 g 7.40 g	95.30 g 27.51 g 11.56 g	16.74 g 22.40 g 11.83 g	48.14 g 21.52 g 6.08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
58.25 g 19.10 g 0.70 g	83.73 g 20.41 g 1.97 g	531.95 g 42.09 g 14.16 g	79.54 g 40.97 g 0.76 g	126.93 g 63.12 g 3.85 g		
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Nyírségi gombóclevés, Mákos guba, Vaniliasodó, Teljes kiőrlésű kenyér, Narancs	Tavaszi zöldséglevés, Halpaprikás, Kagyló tészta, Túró Rudi, 5,3% (27%-os ÁFA), (1db=30g)	Magyaros zöldbableves, Burgonya főzelék, Sült virsli, Teljes kiőrlésű kenyér, Narancs	Francia hagymaleves, Levesgyöngy, Pulykaragu Budapest módra párolt rizzsel, Párolt jázmin rizs	Csontleves eperlevéllel, Vasi pecsenye, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta
		Energia: 1,057.39 Kcal / 4,419.89 KJ	Energia: 958.80 Kcal / 4,007.78 KJ	Energia: 932.80 Kcal / 3,899.10 KJ	Energia: 989.63 Kcal / 4,136.65 KJ	Energia: 693.75 Kcal / 2,899.88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35.23 g 33.29 g 10.40 g	39.88 g 36.77 g 13.89 g	30.91 g 34.86 g 13.51 g	38.43 g 33.48 g 10.27 g	42.94 g 19.04 g 6.90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
146.49 g 76.84 g 1.86 g	120.71 g 20.62 g 1.02 g	116.55 g 14.29 g 2.80 g	107.88 g 7.80 g 1.54 g	78.72 g 11.19 g 1.40 g		
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok					





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Lecsós virsli, Párolt rizs	Rakott zöldbab mir.	Gyümölcslé (1l-es), Csirkemell sonka, Margarin Delma, Kockasajt 20g, Paprika, Szezám-magos zsemle (1db=54g)	Vadas pulykaragu, Makaróni											
		Energia: 667.06 Kcal / 2,788.31 KJ		Energia: 444.22 Kcal / 1,856.84 KJ		Energia: 534.78 Kcal / 2,235.38 KJ		Energia: 574.71 Kcal / 2,402.29 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		21.06 g	25.26 g	9.30 g	16.28 g	27.14 g	12.40 g	20.58 g	15.34 g	5.14 g	31.72 g	13.98 g	4.57 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
129.72 g	29.59 g	2.83 g	39.93 g	11.02 g	0.60 g	78.54 g	19.08 g	1.97 g	76.79 g	8.27 g	2.20 g					

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Csipkebogyó tea, Paprikás szalámi, Margarin Delma, Paradicsom, Tartós kenyér	Tejeskávé, Mediterrán halkrém, Burgonyás kenyér, Retek (hónapos), (csomós)	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin Delma, Sajtos bagett, Paprika	Citromos tea, Paprikás szalámi, Margarin Delma, Kígyóborka, Burgonyás kenyér	Tej (3dl), Croissant (csokis), (1db=100g)
		Energia: 511.70 Kcal / 2,138.91 KJ	Energia: 802.34 Kcal / 3,353.78 KJ	Energia: 386.86 Kcal / 1,617.07 KJ	Energia: 548.65 Kcal / 2,293.36 KJ	Energia: 567.00 Kcal / 2,370.06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		20.42 g 19.03 g 7.22 g	33.54 g 36.99 g 10.67 g	10.20 g 5.75 g 1.57 g	20.67 g 21.27 g 6.90 g	19.40 g 26.25 g 14.81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
68.83 g 12.70 g 2.76 g	77.44 g 39.58 g 1.49 g	72.87 g 20.09 g 1.42 g	62.25 g 29.60 g 1.80 g	62.95 g 28.41 g 0.82 g		
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Zöldséges karalábéleves, Bolognai szósz, Spagetti tészta, Reszelt sajt	Burgonyaleves zöldséges, Tökfőzelék, Fokhagymás aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér, Banán	Csontleves zöldséggel, Zöldborsós pulykaragu, Bulgur, Alma	Trópusi gyümölcsleves, Szezámós rántott sertéskaraj, Rizi-bizi	Brokkoli krémleves, Levesgyöngy, Paprikás burgonya, Csemege uborka, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 796.45 Kcal / 3,329.16 KJ	Energia: 781.59 Kcal / 3,267.05 KJ	Energia: 871.97 Kcal / 3,644.83 KJ	Energia: 1,066.65 Kcal / 4,458.60 KJ	Energia: 822.45 Kcal / 3,437.84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		34.27 g 23.87 g 9.07 g	19.21 g 18.22 g 6.43 g	49.67 g 20.80 g 5.79 g	44.08 g 32.69 g 7.62 g	25.74 g 29.33 g 133.22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
104.86 g 18.96 g 1.99 g	128.52 g 40.98 g 2.39 g	104.45 g 18.72 g 0.46 g	144.85 g 34.17 g 1.19 g	111.46 g 8.72 g 4.10 g		





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Csirkemáj rizottó, Céklasaláta	Csikós sertéstokány, Párolt rizs	Gyros tál salátával és pitával	Fűszerbundás halfilé, Paradicsom mártás, Főtt burgonya	
		Energia: 467.30 Kcal / 1,953.31 Kj	Energia: 671.73 Kcal / 2,807.83 Kj	Energia: 565.30 Kcal / 2,362.95 Kj	Energia: 609.34 Kcal / 2,547.04 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje 21.95 g Zsír 11.11 g T.Zsírsv 2.18 g	Fehérje 22.44 g Zsír 25.01 g T.Zsírsv 10.13 g	Fehérje 52.24 g Zsír 13.85 g T.Zsírsv 3.02 g	Fehérje 17.61 g Zsír 13.97 g T.Zsírsv 2.40 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsv g
		Szénhidrát 65.26 g Cukor 5.83 g Só 2.89 g	Szénhidrát 88.05 g Cukor 3.38 g Só 0.96 g	Szénhidrát 50.58 g Cukor 6.75 g Só 1.58 g	Szénhidrát 97.99 g Cukor 15.82 g Só 2.99 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Gabonapehely (mézes)	Citromos tea, Párizsi, sertés Kedv., Margarin Delma, Paradicsom, Rozsos kifli (1db=44g)	Gyümölcstea, Házi májkrém, Olivás ciabatta, Paprika	Citromos tea, Pannónia sajt, Margarin Delma, Retek (hónapos), (csomós), Magos kenyér	Tej (3dl), Házi mogyorókrém, Kalács (foszlós)										
		Energia: 467.40 Kcal / 1,953.73 Kj	Energia: 715.31 Kcal / 2,990.00 Kj	Energia: 2,924.50 Kcal / 12,224.41 Kj	Energia: 571.20 Kcal / 2,387.62 Kj	Energia: 2,157.35 Kcal / 9,017.72 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.76 g	6.69 g	3.47 g	22.41 g	31.55 g	4.54 g	106.90 g	26.29 g	11.28 g	23.65 g	22.05 g	8.34 g	62.56 g	69.52 g	28.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85.15 g	41.95 g	0.91 g	84.48 g	20.09 g	2.33 g	560.27 g	20.92 g	14.53 g	67.62 g	20.05 g	0.19 g	317.06 g	85.02 g	4.60 g		
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Daragaluska leves, Paradicsomos káposzta főzelék, Vagdalt pogácsa, Teljes kiőrlésű kenyér	Gulyásleves, Túrós csusza, Tejfölös öntet, Teljes kiőrlésű kenyér, Banán	Karfiolleves, Rozmaringos-citromos sült csirkecomb, Burgonyapüré, Őszibarackbefőtt (hámozott)	Zöldborsó leves, Natúr harcsafilé, Sajt mártás, Párolt rizs	Frankfurti leves, Piskóta szelet (1db=25g), Alma										
		Energia: 1,077.39 Kcal / 4,503.49 Kj	Energia: 1,294.16 Kcal / 5,409.59 Kj	Energia: 861.25 Kcal / 3,600.03 Kj	Energia: 1,029.23 Kcal / 4,302.18 Kj	Energia: 508.57 Kcal / 2,125.82 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		42.76 g	41.86 g	13.75 g	53.79 g	41.27 g	17.79 g	62.05 g	22.04 g	6.71 g	41.70 g	41.76 g	17.20 g	14.75 g	23.20 g	10.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
115.36 g	21.47 g	1.92 g	172.00 g	43.90 g	1.11 g	92.76 g	28.68 g	1.78 g	117.90 g	9.91 g	2.08 g	59.13 g	29.66 g	1.68 g		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Mustáros pulykamell, Barna rizs	Curry-s csirke, Kusz-kusz, Múzliszelet (gyümölcsös)	Házi hamburger, Friss vegyes saláta , Narancs	Gyümölcslé (1l-es), Kukoricás forma kenyér, Margarin Delma, Olasz felvágott, Paradicsom, Trappista sajt szeletelt (Ammerlander)	
		Energia: 603.94 Kcal / 2,524.47 KJ	Energia: 689.32 Kcal / 2,881.36 KJ	Energia: 803.60 Kcal / 3,359.05 KJ	Energia: 559.02 Kcal / 2,336.70 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.79 g 17.51 g 2.47 g	45.57 g 13.72 g 3.87 g	37.01 g 26.15 g 10.72 g	22.54 g 20.04 g 8.39 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
80.28 g 1.24 g 0.95 g	95.27 g 7.43 g 0.47 g	97.71 g 27.26 g 2.52 g	75.16 g 17.74 g 2.90 g	g g g		
						

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdaságvezető

.....
Vezető dietetikus





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd																																																
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Múzli (gyümölcsös)	Gyümölcsstea, Csirkemell sonka, Margarin Delma, Újhagyma, Kornspitz kifli (1db=44g)																																																
		Energia: 481.00 Kcal / 2,010.58 Kj	Energia: 709.78 Kcal / 2,966.88 Kj																																																
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>16.56 g</td> <td>13.25 g</td> <td>6.19 g</td> <td>32.23 g</td> <td>9.50 g</td> <td>2.38 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>72.59 g</td> <td>38.91 g</td> <td>0.83 g</td> <td>109.61 g</td> <td>43.69 g</td> <td>4.22 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	16.56 g	13.25 g	6.19 g	32.23 g	9.50 g	2.38 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	72.59 g	38.91 g	0.83 g	109.61 g	43.69 g	4.22 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30.54 g</td> <td>22.09 g</td> <td>4.60 g</td> <td>44.56 g</td> <td>26.39 g</td> <td>13.51 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>83.18 g</td> <td>16.92 g</td> <td>1.90 g</td> <td>99.66 g</td> <td>25.34 g</td> <td>1.73 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	30.54 g	22.09 g	4.60 g	44.56 g	26.39 g	13.51 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	83.18 g	16.92 g	1.90 g	99.66 g	25.34 g	1.73 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																												
16.56 g	13.25 g	6.19 g	32.23 g	9.50 g	2.38 g																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																														
72.59 g	38.91 g	0.83 g	109.61 g	43.69 g	4.22 g																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																														
30.54 g	22.09 g	4.60 g	44.56 g	26.39 g	13.51 g																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																														
83.18 g	16.92 g	1.90 g	99.66 g	25.34 g	1.73 g																																														
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Hamisgulyás, Zöldborsó főzelék, Főtt tojás, Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos sertés raguleves, Tejfölös öntet, Makaróni tészta, Reszelt sajt, Alma																																																
		Energia: 700.16 Kcal / 2,926.67 Kj	Energia: 816.57 Kcal / 3,413.26 Kj																																																
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30.54 g</td> <td>22.09 g</td> <td>4.60 g</td> <td>44.56 g</td> <td>26.39 g</td> <td>13.51 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>83.18 g</td> <td>16.92 g</td> <td>1.90 g</td> <td>99.66 g</td> <td>25.34 g</td> <td>1.73 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	30.54 g	22.09 g	4.60 g	44.56 g	26.39 g	13.51 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	83.18 g	16.92 g	1.90 g	99.66 g	25.34 g	1.73 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30.54 g</td> <td>22.09 g</td> <td>4.60 g</td> <td>44.56 g</td> <td>26.39 g</td> <td>13.51 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>83.18 g</td> <td>16.92 g</td> <td>1.90 g</td> <td>99.66 g</td> <td>25.34 g</td> <td>1.73 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	30.54 g	22.09 g	4.60 g	44.56 g	26.39 g	13.51 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	83.18 g	16.92 g	1.90 g	99.66 g	25.34 g	1.73 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																												
30.54 g	22.09 g	4.60 g	44.56 g	26.39 g	13.51 g																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																														
83.18 g	16.92 g	1.90 g	99.66 g	25.34 g	1.73 g																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																														
30.54 g	22.09 g	4.60 g	44.56 g	26.39 g	13.51 g																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																														
83.18 g	16.92 g	1.90 g	99.66 g	25.34 g	1.73 g																																														





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd												
Vacsora	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Pincepörkölt, Csemege uborka , Teljes kiőrlésű kenyér	Fűszeres csirkefalatok, Francia saláta, Szezámagos zsemle (1db=54g)												
		Energia: 556.46 Kcal / 2,326.00 Kj	Energia: 595.09 Kcal / 2,487.48 Kj												
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsav</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>23.22 g</td> <td>11.01 g</td> <td>4.69 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	23.22 g	11.01 g	4.69 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsav</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>34.33 g</td> <td>15.87 g</td> <td>4.84 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	34.33 g	15.87 g	4.84 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav											
		23.22 g	11.01 g	4.69 g											
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav													
34.33 g	15.87 g	4.84 g													
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>89.76 g</td> <td>7.74 g</td> <td>2.81 g</td> </tr> </tbody> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	89.76 g	7.74 g	2.81 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>74.45 g</td> <td>9.85 g</td> <td>1.27 g</td> </tr> </tbody> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	74.45 g	9.85 g	1.27 g		
Szénhidrát	Cukor	Só													
89.76 g	7.74 g	2.81 g													
Szénhidrát	Cukor	Só													
74.45 g	9.85 g	1.27 g													

.....

Élelmezésvezető

.....

Gazdaságvezető

.....

Vezető dietetikus

