



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>Sav</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>16.56 g</td> <td>13.25 g</td> <td>6.19 g</td> <td>6.19 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th></th> </tr> <tr> <td>72.59 g</td> <td>38.91 g</td> <td>0.83 g</td> <td>0.83 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	16.56 g	13.25 g	6.19 g	6.19 g	Szénhidrát	Cukor	Só		72.59 g	38.91 g	0.83 g	0.83 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Sav</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>32.23 g</td> <td>9.50 g</td> <td>2.38 g</td> <td>2.38 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th></th> </tr> <tr> <td>109.61 g</td> <td>43.69 g</td> <td>4.22 g</td> <td>4.22 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	32.23 g	9.50 g	2.38 g	2.38 g	Szénhidrát	Cukor	Só		109.61 g	43.69 g	4.22 g	4.22 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																														
16.56 g	13.25 g	6.19 g	6.19 g																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																	
72.59 g	38.91 g	0.83 g	0.83 g																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																
32.23 g	9.50 g	2.38 g	2.38 g																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																	
109.61 g	43.69 g	4.22 g	4.22 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>Sav</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30.54 g</td> <td>22.09 g</td> <td>4.60 g</td> <td>4.60 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th></th> </tr> <tr> <td>83.18 g</td> <td>16.92 g</td> <td>1.90 g</td> <td>1.90 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	30.54 g	22.09 g	4.60 g	4.60 g	Szénhidrát	Cukor	Só		83.18 g	16.92 g	1.90 g	1.90 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Sav</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>44.56 g</td> <td>26.39 g</td> <td>13.51 g</td> <td>13.51 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th></th> </tr> <tr> <td>99.66 g</td> <td>25.34 g</td> <td>1.73 g</td> <td>1.73 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	44.56 g	26.39 g	13.51 g	13.51 g	Szénhidrát	Cukor	Só		99.66 g	25.34 g	1.73 g	1.73 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																														
30.54 g	22.09 g	4.60 g	4.60 g																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																	
83.18 g	16.92 g	1.90 g	1.90 g																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																
44.56 g	26.39 g	13.51 g	13.51 g																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																	
99.66 g	25.34 g	1.73 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"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>23.22 g</td> <td>11.01 g</td> <td>4.69 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	23.22 g	11.01 g	4.69 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>34.33 g</td> <td>15.87 g</td> <td>4.84 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	34.33 g	15.87 g	4.84 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv											
		23.22 g	11.01 g	4.69 g											
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv													
34.33 g	15.87 g	4.84 g													
<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>89.76 g</td> <td>7.74 g</td> <td>2.81 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	89.76 g	7.74 g	2.81 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>74.45 g</td> <td>9.85 g</td> <td>1.27 g</td> </tr> </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

