



# Étlap



Reggeli, Tízórai, Ebéd, Uzsonna, Vacsora, Pótétkezés étkezésekre

ÉSZGSZ Táncsics Mihály Kollégium

2022.12.01. - 2022.12.02.

Időpont	Diéta		Reggeli		Ebéd		Vacsora		
2022.12.01 csütörtök	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Napi összesen	Tej (3dl), Margarin Light, Mini dzsem (1db=30g), Molnárka (1db=100g)		Csontleves cérnametélttel, Húsos rakott brokkoli, Narancs		Majorannás csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta (csemege), (szeletelt), (éde)		
			Energia(kcal)	Energia		Energia		Energia	
		1,950.44/8,152.84		584.86/2,444.71		736.04/3,076.65		629.54/2,631.48	
	Fehérje(g)	86.23	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
	Zsír(g)	69.49	19.09	15.61	38.01	30.38	29.13	23.50	
	T.Zsírsv(g)	27.15	T.Zsírsv	Szénhidrát	T.Zsírsv	Szénhidrát	T.Zsírsv	Szénhidrát	
	Szénhidrát(g)	218.79	15.61	90.39	30.38	69.50	23.50	58.90	
	Cukor(g)	60.06	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
	Só(g)	3.03	36.66	0.88	17.04	0.83	6.36	1.32	
2022.12.02 péntek	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Napi összesen	Citromos tea, Füstölt főtt tarja, Újhagyma, Teljes kiörlésű kifli, Margarin Light		Zöldséges gombaleves, Mustáros csirkeragu, Párolt jázmin rizs				
			Energia(kcal)	Energia		Energia		Energia	
		1,419.07/5,931.71		756.07/3,160.37		663.00/2,771.34		0.00/0.00	
	Fehérje(g)	59.45	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
	Zsír(g)	29.98	31.30	14.03	28.15	15.95			
	T.Zsírsv(g)	7.75	T.Zsírsv	Szénhidrát	T.Zsírsv	Szénhidrát	T.Zsírsv	Szénhidrát	
	Szénhidrát(g)	211.10	14.03	115.51	15.95	95.59			
	Cukor(g)	47.23	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
	Só(g)	4.85	44.68	3.14	2.55	1.71			





# Étlap



Reggeli, Tízórai, Ebéd, Uzsonna, Vacsora, Pótétkezés étkezésekre

ÉSZGSZ Táncsics Mihály Kollégium

2022.12.01. - 2022.12.02.

Időpont	Diéta	Reggeli	Ebéd	Vacsora
2022.12.02 péntek				





Heti étlap 2022.12.05. - 2022.12.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Kukoricapehely (Corn flakes)	Citromos tea, Álom sonka, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Paradicsom	Tej (3dl), Margarin Light, Edámi sajt, 24% (Ammerland), Paprika, Pikáns-tönkölyös rúd 100g	Gyümölcstea, Házi májkrém, Kifli (1db=44g), Paradicsom	Citromos tea, Paprikás szalámi, Margarin Light, Kígyóborka, Pannini tk. magos 100g
		Energia: 461.80 Kcal / 1,930.32 KJ	Energia: 428.89 Kcal / 1,792.76 KJ	Energia: 579.51 Kcal / 2,422.35 KJ	Energia: 554.54 Kcal / 2,317.98 KJ	Energia: 519.34 Kcal / 2,170.84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16.80 g 6.45 g 3.39 g	18.51 g 7.80 g 1.43 g	33.92 g 20.53 g 11.35 g	13.84 g 21.29 g 9.54 g	17.43 g 19.39 g 6.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
82.91 g 20.27 g 0.91 g	64.56 g 29.60 g 1.32 g	63.15 g 17.15 g 3.07 g	73.95 g 22.52 g 1.85 g	68.34 g 20.20 g 2.39 g		
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Legényfogó leves, Szilva tölteléléses nudli, Fahéjas szórat, Alma	Daragaluska leves, Tejszínes gombás pulykaragu, Kusz-kusz, Csokimikulás (1db=18g)	Lebbencsleves, Zöldborsó főzelék, Stefánia vagdalt, Teljes kiőrlésű kenyér	Tarhonyaleves zölds., Székelykáposzta gazdagon, Teljes kiőrlésű kenyér	Sütőtök krémleves, Pírtott bacon, Vasi pecsenye, Pírtott burgonya 250g, Céklasaláta (csemege), (szeletelt), (éde)
		Energia: 1,126.38 Kcal / 4,708.27 KJ	Energia: 1,021.94 Kcal / 4,271.71 KJ	Energia: 803.70 Kcal / 3,359.47 KJ	Energia: 714.20 Kcal / 2,985.36 KJ	Energia: 782.06 Kcal / 3,269.01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.01 g 23.78 g 9.68 g	51.77 g 31.36 g 12.44 g	37.29 g 21.30 g 5.34 g	29.83 g 34.22 g 256.53 g	36.30 g 26.51 g 9.16 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
186.80 g 59.01 g 3.33 g	114.06 g 17.18 g 4.00 g	109.00 g 17.02 g 2.17 g	69.81 g 15.30 g 5.47 g	92.88 g 10.76 g 2.02 g		





Heti étlap 2022.12.05. - 2022.12.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Vacsora</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Gyros tál salátával és pitával	Göngyölt sertésszelet, Párolt vegyes zöldsöket	Paprikásburgonya virslivel , Vegyes vágott savanyúság (édesítőszerrel)	Óvári sertés szelet , Párolt vegyes zöldsöket, Párolt jázmin rizs, Alma	
		Energia: 564.23 Kcal / 2,358.48 Kj	Energia: 368.04 Kcal / 1,538.41 Kj	Energia: 600.96 Kcal / 2,512.01 Kj	Energia: 587.22 Kcal / 2,454.58 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje 51.15 g Zsír 14.69 g T.Zsírsvav 3.12 g	Fehérje 25.38 g Zsír 15.51 g T.Zsírsvav 4.29 g	Fehérje 21.25 g Zsír 26.24 g T.Zsírsvav 10.51 g	Fehérje 35.67 g Zsír 19.44 g T.Zsírsvav 7.75 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsvav g
		Szénhidrát 49.62 g Cukor 6.75 g Só 2.43 g	Szénhidrát 24.14 g Cukor 6.28 g Só 0.98 g	Szénhidrát 66.94 g Cukor 6.29 g Só 5.35 g	Szénhidrát 61.30 g Cukor 11.83 g Só 1.60 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....  
 Élelmezés vezető                      Vezető dietetikus                      Gazdaságvezető





## Heti étlap 2022.12.12. - 2022.12.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Reggeli</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollektív</b>	Tej (3dl), Múzli (gyümölcsös)	Csipkebogyó tea, Főtt virslis, Ketchup, Mustár (vödrös), Magos kenyér	Gyümölcsstea, Margarin Light, Csirkemell sonka, Paradicsom, Burgonyás kenyér	Csipkebogyó tea, Házi tojáskrém, Fűszeres háromszög ciabatta 70g, Paprika	Kakaó, Margarin Light, Kuglóf (1db=125g)										
		Energia: 361.00 Kcal / 1,508.98 KJ	Energia: 602.64 Kcal / 2,519.04 KJ	Energia: 439.71 Kcal / 1,837.99 KJ	Energia: 508.39 Kcal / 2,125.07 KJ	Energia: 632.96 Kcal / 2,645.77 KJ										
		Fehérje 14.55 g	Zsír 10.25 g	T.Zsír 5.05 g	Fehérje 28.33 g	Zsír 27.58 g	T.Zsír 9.26 g	Fehérje 20.15 g	Zsír 7.66 g	T.Zsír 1.38 g	Fehérje 23.83 g	Zsír 12.66 g	T.Zsír 1.76 g	Fehérje 20.88 g	Zsír 20.96 g	T.Zsír 5.90 g
		Szénhidrát 51.80 g	Cukor 30.75 g	Só 0.65 g	Szénhidrát 63.12 g	Cukor 13.84 g	Só 2.90 g	Szénhidrát 65.75 g	Cukor 29.49 g	Só 1.26 g	Szénhidrát 77.75 g	Cukor 13.12 g	Só 2.00 g	Szénhidrát 87.29 g	Cukor 28.10 g	Só 1.21 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollektív</b>	Zöldséges karalábéleves, Bolognai szósz, Spagetti tészta, Reszelt sajt, Mandarin	Paradicsom leves, Fejtett babfőzelék, Sült kolbász, Teljes kiőrlésű kenyér	Karfiolleves, Rakott burgonya gazdagon, Céklasaláta (csemege), (szeletelt), (éde)	Erőleves eperlevéllel, Pulykaragu Budapest módra párolt rizzsel, Párolt jázmin rizs	Fahéjas almaleves, Sertés flekken, Hagymás törtburgonya, Csemege uborka (édesítőszerrel)										
		Energia: 829.79 Kcal / 3,468.52 KJ	Energia: 1,149.02 Kcal / 4,802.90 KJ	Energia: 892.97 Kcal / 3,732.61 KJ	Energia: 712.38 Kcal / 2,977.75 KJ	Energia: 670.43 Kcal / 2,802.40 KJ										
		Fehérje 34.04 g	Zsír 23.77 g	T.Zsír 9.07 g	Fehérje 49.53 g	Zsír 43.45 g	T.Zsír 17.24 g	Fehérje 29.75 g	Zsír 44.26 g	T.Zsír 17.07 g	Fehérje 42.40 g	Zsír 16.21 g	T.Zsír 4.68 g	Fehérje 14.52 g	Zsír 16.79 g	T.Zsír 5.88 g
		Szénhidrát 112.36 g	Cukor 31.02 g	Só 2.07 g	Szénhidrát 135.82 g	Cukor 25.77 g	Só 3.68 g	Szénhidrát 81.60 g	Cukor 10.89 g	Só 2.98 g	Szénhidrát 91.48 g	Cukor 6.23 g	Só 1.00 g	Szénhidrát 110.83 g	Cukor 40.58 g	Só 2.68 g





Heti étlap 2022.12.12. - 2022.12.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Vacsora</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Pásztor tarhonya, Céklasaláta (csemege), (szeletelt), (éde)	Sertés sült , Párolt káposzta, Hagymás törtburgonya	Sajtos tejf. pulykaragu , Zöldséges bulgur	Sült csirkecomb, Friss vegyes saláta , Sült burgonya , Gyümölcslé ( 0,2 l )	
		Energia: 959.21 Kcal / 4,009.50 KJ	Energia: 552.22 Kcal / 2,308.28 KJ	Energia: 590.15 Kcal / 2,466.83 KJ	Energia: 732.68 Kcal / 3,062.60 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
		31.69 g 52.59 g 15.12 g	24.43 g 22.19 g 7.08 g	35.54 g 22.26 g 9.02 g	39.11 g 22.42 g 4.11 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
81.37 g 8.48 g 4.04 g	57.06 g 6.06 g 1.02 g	56.55 g 3.37 g 1.81 g	88.71 g 23.15 g 2.06 g	g g g		

.....

Élelmezés

vezető

Vezető

dietetikus

Gazdaságvezető





Heti étlap 2022.12.19. - 2022.12.23.

		hétfő	kedd	szerda																																																																																																												
Reggeli	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Tej (3dl), Gabonapehely (kakaós)	Gyümölcsstea, Margarin Light, Párizsi, baromfi, Kígyóuborka, Kukoricás forma kenyér	Citromos tea, Álom sonka, Margarin Light, Kígyóuborka, Burgonyás tökmagos sajtos kocka 120g																																																																																																												
		Energia: 170.00 Kcal / 710.60 KJ	Energia: 460.55 Kcal / 1,925.10 KJ	Energia: 4,729.20 Kcal / 19,768.06 KJ																																																																																																												
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>11.38 g</td> <td>5.30 g</td> <td>3.16 g</td> <td>15.83 g</td> <td>10.32 g</td> <td>3.02 g</td> <td>69.20 g</td> <td>332.26 g</td> <td>90.97 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>19.04 g</td> <td>17.85 g</td> <td>0.52 g</td> <td>80.09 g</td> <td>20.29 g</td> <td>2.29 g</td> <td>359.84 g</td> <td>20.25 g</td> <td>20.87 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	11.38 g	5.30 g	3.16 g	15.83 g	10.32 g	3.02 g	69.20 g	332.26 g	90.97 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	19.04 g	17.85 g	0.52 g	80.09 g	20.29 g	2.29 g	359.84 g	20.25 g	20.87 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>15.83 g</td> <td>10.32 g</td> <td>3.02 g</td> <td>69.20 g</td> <td>332.26 g</td> <td>90.97 g</td> <td>15.83 g</td> <td>10.32 g</td> <td>3.02 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>80.09 g</td> <td>20.29 g</td> <td>2.29 g</td> <td>359.84 g</td> <td>20.25 g</td> <td>20.87 g</td> <td>80.09 g</td> <td>20.29 g</td> <td>2.29 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	15.83 g	10.32 g	3.02 g	69.20 g	332.26 g	90.97 g	15.83 g	10.32 g	3.02 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	80.09 g	20.29 g	2.29 g	359.84 g	20.25 g	20.87 g	80.09 g	20.29 g	2.29 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>69.20 g</td> <td>332.26 g</td> <td>90.97 g</td> <td>15.83 g</td> <td>10.32 g</td> <td>3.02 g</td> <td>69.20 g</td> <td>332.26 g</td> <td>90.97 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>359.84 g</td> <td>20.25 g</td> <td>20.87 g</td> <td>80.09 g</td> <td>20.29 g</td> <td>2.29 g</td> <td>359.84 g</td> <td>20.25 g</td> <td>20.87 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	69.20 g	332.26 g	90.97 g	15.83 g	10.32 g	3.02 g	69.20 g	332.26 g	90.97 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	359.84 g	20.25 g	20.87 g	80.09 g	20.29 g	2.29 g	359.84 g	20.25 g	20.87 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																						
11.38 g	5.30 g	3.16 g	15.83 g	10.32 g	3.02 g	69.20 g	332.26 g	90.97 g																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																								
19.04 g	17.85 g	0.52 g	80.09 g	20.29 g	2.29 g	359.84 g	20.25 g	20.87 g																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																								
15.83 g	10.32 g	3.02 g	69.20 g	332.26 g	90.97 g	15.83 g	10.32 g	3.02 g																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																								
80.09 g	20.29 g	2.29 g	359.84 g	20.25 g	20.87 g	80.09 g	20.29 g	2.29 g																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																								
69.20 g	332.26 g	90.97 g	15.83 g	10.32 g	3.02 g	69.20 g	332.26 g	90.97 g																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																								
359.84 g	20.25 g	20.87 g	80.09 g	20.29 g	2.29 g	359.84 g	20.25 g	20.87 g																																																																																																								
Ebéd	(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok	Bakonyi betyárleves , Reform piskóta kocka , Csokoládé öntet	Zöldborsó leves , Vadas pulykaragu, Orsó tészta, Narancs	Zöldséges csontleves csigatésztával, Rántott hús, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka (édesítőszerrel), Szaloncukor (vegyes gyümölcs)																																																																																																												
		Energia: 905.22 Kcal / 3,783.82 KJ	Energia: 896.70 Kcal / 3,748.21 KJ	Energia: 1,117.37 Kcal / 4,670.61 KJ																																																																																																												
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>30.10 g</td> <td>30.19 g</td> <td>12.11 g</td> <td>43.65 g</td> <td>20.01 g</td> <td>7.07 g</td> <td>55.59 g</td> <td>33.79 g</td> <td>10.83 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>121.50 g</td> <td>72.20 g</td> <td>1.56 g</td> <td>125.79 g</td> <td>21.29 g</td> <td>1.38 g</td> <td>132.91 g</td> <td>33.19 g</td> <td>3.25 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	30.10 g	30.19 g	12.11 g	43.65 g	20.01 g	7.07 g	55.59 g	33.79 g	10.83 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	121.50 g	72.20 g	1.56 g	125.79 g	21.29 g	1.38 g	132.91 g	33.19 g	3.25 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>43.65 g</td> <td>20.01 g</td> <td>7.07 g</td> <td>55.59 g</td> <td>33.79 g</td> <td>10.83 g</td> <td>43.65 g</td> <td>20.01 g</td> <td>7.07 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>125.79 g</td> <td>21.29 g</td> <td>1.38 g</td> <td>132.91 g</td> <td>33.19 g</td> <td>3.25 g</td> <td>125.79 g</td> <td>21.29 g</td> <td>1.38 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	43.65 g	20.01 g	7.07 g	55.59 g	33.79 g	10.83 g	43.65 g	20.01 g	7.07 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	125.79 g	21.29 g	1.38 g	132.91 g	33.19 g	3.25 g	125.79 g	21.29 g	1.38 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>55.59 g</td> <td>33.79 g</td> <td>10.83 g</td> <td>43.65 g</td> <td>20.01 g</td> <td>7.07 g</td> <td>55.59 g</td> <td>33.79 g</td> <td>10.83 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>132.91 g</td> <td>33.19 g</td> <td>3.25 g</td> <td>125.79 g</td> <td>21.29 g</td> <td>1.38 g</td> <td>132.91 g</td> <td>33.19 g</td> <td>3.25 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	55.59 g	33.79 g	10.83 g	43.65 g	20.01 g	7.07 g	55.59 g	33.79 g	10.83 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	132.91 g	33.19 g	3.25 g	125.79 g	21.29 g	1.38 g	132.91 g	33.19 g	3.25 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																						
30.10 g	30.19 g	12.11 g	43.65 g	20.01 g	7.07 g	55.59 g	33.79 g	10.83 g																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																								
121.50 g	72.20 g	1.56 g	125.79 g	21.29 g	1.38 g	132.91 g	33.19 g	3.25 g																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																								
43.65 g	20.01 g	7.07 g	55.59 g	33.79 g	10.83 g	43.65 g	20.01 g	7.07 g																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																								
125.79 g	21.29 g	1.38 g	132.91 g	33.19 g	3.25 g	125.79 g	21.29 g	1.38 g																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																								
55.59 g	33.79 g	10.83 g	43.65 g	20.01 g	7.07 g	55.59 g	33.79 g	10.83 g																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																								
132.91 g	33.19 g	3.25 g	125.79 g	21.29 g	1.38 g	132.91 g	33.19 g	3.25 g																																																																																																								





### Heti étlap 2022.12.19. - 2022.12.23.

		hétfő	kedd	szerda						
<b>Vacsora</b>	<b>(00018) Diák háromszori étkezés kollezsok</b>	Rántott karaj, Burgonyapüré, Párolt vegyes zöldség	Milánói szósz, Spagetti tészta, Reszelt sajt, Mandarin							
		Energia: 774.32 Kcal / 3,236.66 Kj		Energia: 688.62 Kcal / 2,878.43 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.45 g	41.53 g	8.61 g	34.59 g	20.02 g	8.37 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.04 g	4.58 g	1.93 g	92.44 g	21.78 g	3.48 g	g	g	g		

.....

.....

.....

Élelmezés

vezető

Vezető

dietetikus

Gazdaságvezető

