

Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Tea Instant I*, Kenőmájás, Magvas kenyér, TV paprika	Tea Instant I*, Margarin, csészés 32% zsírt., Torrero szalámi, Zsemle korpás, Uborka(kígyó)	Karamellás tej F*, Sajtkrém tömlős 50g, félzsiros, Paprikás szalámi, kenyér teljes kiőrlésű, szel., Kaliforniai paprika	Tej 3dl , Tea Instant I*, Miniméz 20g-os, Margarin, csészés 32% zsírt., Kukoricás kenyér	Kakaó ovi, Főtt virsli, mustárral , Paradicsom
		Energia: 438,15 Kcal / 1 831,47 KJ	Energia: 134,33 Kcal / 561,50 KJ	Energia: 821,21 Kcal / 3 432,66 KJ	Energia: 804,01 Kcal / 3 360,76 KJ	Energia: 550,91 Kcal / 2 302,80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,95 g 7,73 g 1,03 g	2,67 g 5,29 g 1,43 g	30,71 g 26,88 g 13,19 g	28,88 g 11,80 g 4,46 g	27,84 g 36,09 g 11,29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
77,07 g 9,81 g 2,51 g	17,37 g 9,67 g 0,42 g	100,05 g 25,23 g 3,56 g	141,14 g 23,71 g 3,40 g	29,47 g 9,99 g 3,70 g		
Tízórai	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Mandarin	Túró Rudi	Alma	Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	Banán
		Energia: 93,77 Kcal / 391,96 KJ	Energia: 109,78 Kcal / 458,88 KJ	Energia: 69,58 Kcal / 290,84 KJ	Energia: 100,00 Kcal / 418,00 KJ	Energia: 209,94 Kcal / 877,55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1,40 g 0,60 g 0,00 g	4,20 g 5,40 g 0,00 g	0,80 g 0,80 g 0,00 g	3,30 g 3,20 g 2,20 g	2,60 g 0,20 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
19,60 g 0,00 g 0,01 g	10,20 g 0,00 g 0,00 g	14,00 g 0,00 g 0,02 g	14,00 g 13,00 g 0,18 g	48,40 g 0,00 g 0,11 g		
Ebéd	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Lencseleves húsos K*, Aranygaluska K*, Vaniliasodó aranyg. K*	Lebbencsleves K*, Sertés aprópecsenye K*, Finomfőzelék K*, Tönkoly kenyér	Vajgaluska leves K*, Fűszeres sertéstokány K*, Tészta kör. szarvacska K*, Csemege uborka	KarfiolkréMLEVES K*, Csirkemell sajtmártással*K, Mexikói párolt rizs K*, Levesgyöngy, Kiwi	Gombaleves K*, Tarhonyáshús K*, Káposztasaláta K*
		Energia: 1 301,59 Kcal / 5 440,65 KJ	Energia: 803,85 Kcal / 3 360,09 KJ	Energia: 774,60 Kcal / 3 237,83 KJ	Energia: 909,42 Kcal / 3 801,38 KJ	Energia: 912,08 Kcal / 3 812,49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		50,90 g 39,45 g 11,95 g	43,64 g 27,60 g 5,95 g	31,43 g 29,63 g 8,16 g	43,24 g 29,55 g 6,66 g	37,13 g 46,12 g 12,54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.03.

		184,76 g	40,47 g	2,42 g	91,96 g	1,52 g	4,74 g	95,70 g	0,02 g	4,47 g	113,62 g	0,98 g	1,94 g	85,62 g	5,68 g	3,08 g		
(00542) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "B"						Lebbencsleves K*, Reszelt csirkemáj , Főtt burgonya f*						Karfiolkrémleves K* , Levesgyöngy, Mexikói párolt rizs K*, Kiwi						
		Energia: Kcal / 0,00 Kj				Energia: 659,66 Kcal / 2 757,38 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: 687,86 Kcal / 2 875,25 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	35,10 g	19,63 g	3,49 g	g	g	g	15,07 g	21,52 g	3,69 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	83,54 g	0,00 g	2,39 g	g	g	g	104,43 g	0,68 g	1,58 g	g	g	g	g	g	g	g
Uzsonna		Kiwi			Körte			Banán			Narancs			Alma				
		Energia: 91,35 Kcal / 381,84 Kj			Energia: 105,99 Kcal / 443,04 Kj			Energia: 209,94 Kcal / 877,55 Kj			Energia: 82,83 Kcal / 346,23 Kj			Energia: 69,58 Kcal / 290,84 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	1,50 g	0,90 g	0,00 g	0,80 g	0,60 g	0,00 g	2,60 g	0,20 g	0,00 g	1,20 g	0,40 g	0,00 g	0,80 g	0,80 g	0,00 g	0,80 g	0,80 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	24,00 g	0,00 g	0,01 g	48,40 g	0,00 g	0,11 g	17,00 g	0,00 g	0,01 g	14,00 g	0,00 g	0,02 g	14,00 g	0,00 g	0,02 g	
Vacsora		Rakott kelkáposzta K*, Bulgur köret K*			Patikus szelet K*, Burgonya petrezselymes K*, Őszibarackbefőtt, hámozott			Tea Instant I*, Töki pompos langaló K*			Hamburger húspogács, Jégsaláta, Majonéz vödörös, Hamburger zsemle 90gr, Ásványvíz0,5 *			Félbarna kenyér, Margarin, csészés 32% zsírt.				
		Energia: 1 074,57 Kcal / 4 491,70 Kj			Energia: 958,99 Kcal / 4 008,58 Kj			Energia: 1 075,31 Kcal / 4 494,80 Kj			Energia: 1 339,26 Kcal / 5 598,11 Kj			Energia: 245,40 Kcal / 1 025,77 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	42,35 g	49,49 g	14,06 g	35,70 g	50,04 g	12,35 g	34,61 g	56,56 g	29,73 g	50,06 g	35,48 g	12,82 g	6,92 g	5,92 g	1,61 g	6,92 g	5,92 g	1,61 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	88,98 g	15,65 g	4,51 g	98,08 g	13,46 g	3,40 g	187,97 g	10,98 g	5,43 g	38,64 g	0,71 g	1,28 g	38,64 g	0,71 g	1,28 g	





Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora						

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

