

Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Tea Instant I*, Margarin, csészés 32% zsírt., Bécsi felvágott, kenyér teljes kiőrlésű, szel., Uborka (kígyó)	Tejeskávé , Túrókrém zöldfűszeres I*, Kifli, magvas, Paradicsom	Kakaó , Torrero szalámi, Margarin, csészés 32% zsírt., Tönköly kenyér	Tea Instant I*, Bundás kenyér F*	Tej 3dl , Vajkrém natúr, 20% zsírt., Szel.trapp. 125g, Kornspitz, TV paprika
		Energia: 379,64 Kcal / 1 586,90 KJ	Energia: 340,91 Kcal / 1 425,00 KJ	Energia: 586,31 Kcal / 2 450,78 KJ	Energia: 443,61 Kcal / 1 854,29 KJ	Energia: 690,70 Kcal / 2 887,13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		12,38 g 6,55 g 1,45 g	13,51 g 7,64 g 3,72 g	22,82 g 11,93 g 4,90 g	8,80 g 25,94 g 3,32 g	33,18 g 19,34 g 9,28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
67,23 g 9,67 g 1,44 g	53,35 g 21,22 g 0,62 g	91,50 g 19,98 g 2,44 g	42,59 g 10,27 g 4,12 g	91,12 g 2,38 g 5,04 g		
Tízórai	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Mandarin	Zabpelyhes keksz	Banán	Alma	Pogácsa sajtos 80 gr
		Energia: 93,77 Kcal / 391,96 KJ	Energia: 184,88 Kcal / 772,80 KJ	Energia: 209,94 Kcal / 877,55 KJ	Energia: 69,58 Kcal / 290,84 KJ	Energia: 326,40 Kcal / 1 364,35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		1,40 g 0,60 g 0,00 g	4,20 g 9,87 g 2,53 g	2,60 g 0,20 g 0,00 g	0,80 g 0,80 g 0,00 g	6,80 g 8,26 g 6,17 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	19,63 g 0,00 g 0,12 g	48,40 g 0,00 g 0,11 g	14,00 g 0,00 g 0,02 g	39,76 g 6,60 g 0,46 g		
Ebéd	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Gulyásleves marhahússal K*, Kakaós porcukor F*, Tejbeköles K*, Alma	Tavaszi leves K*, Pulyka pörkölt K*, Sárgaborsó főzelék K*, Búzakenyér	Gyümölcsleves K*, Zöldborsós csirkemellcsíkok K*, Párolt rizs K*	Húsleves hús nélküli K**, Főtt hús K*, Paradicsomos káposzta K*, kenyér teljes kiőrlésű, szel.	Karfiollevés K*(piros), Itáliai rántott szelet K*, Burgonyapüré K*, Meggybefőtt, magozott
		Energia: 776,60 Kcal / 3 246,19 KJ	Energia: 974,94 Kcal / 4 075,25 KJ	Energia: 884,28 Kcal / 3 696,29 KJ	Energia: 608,12 Kcal / 2 541,94 KJ	Energia: 1 009,07 Kcal / 4 217,91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		20,56 g 17,78 g 4,89 g	53,60 g 35,19 g 6,45 g	44,14 g 23,62 g 5,07 g	40,41 g 18,50 g 4,36 g	41,51 g 38,89 g 10,09 g



Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.10.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	131,70 g	38,17 g	3,44 g	108,47 g	0,84 g	4,99 g	122,20 g	15,01 g	2,29 g	77,36 g	10,00 g	3,54 g	120,70 g	12,00 g	3,21 g
(00542) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "B"	Gulyásleves marhahússal K*, Pizzás csiga házi K*, Alma			Tavaszi leves K*, Rakott karfiol K*						Húsleves hús nélküli K**, Marhapörkölt K*, Tészta köret orsó K*					
	Energia: 827,67 Kcal / 3 459,66 KJ			Energia: 725,40 Kcal / 3 032,17 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 589,91 Kcal / 2 465,82 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	29,32 g	29,27 g	9,74 g	28,81 g	44,77 g	13,38 g	g	g	g	18,96 g	17,28 g	2,15 g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
112,71 g	1,22 g	3,41 g	50,25 g	2,00 g	4,98 g	g	g	g	88,67 g	0,01 g	3,34 g	g	g	g	
Uzsonna (00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Pogácsa leveles 100g			Joghurt ital 100g 1% zsírt.			Szezámagos madárka			Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír			Narancs		
	Energia: 388,00 Kcal / 1 621,84 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 215,40 Kcal / 900,37 KJ			Energia: 100,00 Kcal / 418,00 KJ			Energia: 82,83 Kcal / 346,23 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8,84 g	10,75 g	7,25 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	6,17 g	3,18 g	1,68 g	3,30 g	3,20 g	2,20 g	1,20 g	0,40 g	0,00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
45,09 g	5,08 g	1,64 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	36,16 g	6,27 g	0,59 g	14,00 g	13,00 g	0,18 g	17,00 g	0,00 g	0,01 g	
Vacsora (00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Besameles sertésborda sajttal, Mexikói párolt rizs K*			Sült csirkecomb K*, Coleslaw káposztasaláta K*, Félbarna kenyér			Tea Instant I*, Pirog K*			Sertésmájkrém 65 g, Kifli, vaj, Paradicsom, Croissant(csokis), Gyümölcslé 0,2-es 50%			Búzakenyér, Margarin, csészés 32% zsírt.		
	Energia: 849,96 Kcal / 3 552,83 KJ			Energia: 524,54 Kcal / 2 192,58 KJ			Energia: 651,77 Kcal / 2 724,40 KJ			Energia: 910,52 Kcal / 3 805,97 KJ			Energia: 244,80 Kcal / 1 023,26 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	45,56 g	36,01 g	13,96 g	9,54 g	31,62 g	5,20 g	27,68 g	22,49 g	6,30 g	28,15 g	20,53 g	7,31 g	6,89 g	5,87 g	1,63 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
85,12 g	0,00 g	4,20 g	48,78 g	2,88 g	3,31 g	83,90 g	11,20 g	0,81 g	138,24 g	16,94 g	2,82 g	38,51 g	0,82 g	1,28 g	





Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"					

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

