





Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.17.

		csütörtök	péntek
Reggeli	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Vajkrém ízesített 25% zsírt., Zsemle, tönköly, Póréhagyma, Ásványvíz0,5 *	Minivaj 10g-os, Minidzsem 20g-os, diabetikus, Kornspitz, Gyümölcslé 0,2- es 100%
		Energia: 576,35 Kcal / 2 409,14 Kj	Energia: 651,40 Kcal / 2 722,85 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		21,42 g 9,38 g 4,28 g	21,94 g 27,15 g 14,84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
92,36 g 1,12 g 2,42 g	79,38 g 2,08 g 4,49 g		
 	 		
Tízórai	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Körte	Mandarin
		Energia: 105,98 Kcal / 443,00 Kj	Energia: 93,77 Kcal / 391,96 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		0,80 g 0,60 g 0,00 g	1,40 g 0,60 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
24,00 g 0,00 g 0,01 g	19,60 g 0,00 g 0,00 g		
Ebéd	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Zellerkrémleves mir. K, Levesgyöngy, Bolognai Szósz K*, Tészta köret spagetti K*, Reszelt trapista sajt	Paradicsom leves K*, Brokkoli-srúpás csirke ragú K*, Párolt rizs K*, Alma
		Energia: 852,45 Kcal / 3 563,24 Kj	Energia: 1 008,84 Kcal / 4 216,95 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		34,44 g 39,71 g 9,72 g	42,67 g 37,59 g 8,68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
96,13 g 0,34 g 2,80 g	134,08 g 10,32 g 4,66 g		





## Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.17.

		csütörtök	péntek																														
<b>Ebéd</b>	<b>(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"</b>																																
	<b>(00542) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "B"</b>		Paradicsom leves K*, Rántott sajt , Tartármártás K*, Alma																														
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">Energia: Kcal / 0,00 Kj</td> <td colspan="3" style="text-align: center;">Energia: 1 492,87 Kcal / 6 240,20 Kj</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Fehérje</td> <td style="text-align: center;">Zsír</td> <td style="text-align: center;">T.Zsírsv</td> <td style="text-align: center;">Fehérje</td> <td style="text-align: center;">Zsír</td> <td style="text-align: center;">T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">41,20 g</td> <td style="text-align: center;">102,21 g</td> <td style="text-align: center;">27,11 g</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Szénhidrát</td> <td style="text-align: center;">Cukor</td> <td style="text-align: center;">Só</td> <td style="text-align: center;">Szénhidrát</td> <td style="text-align: center;">Cukor</td> <td style="text-align: center;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">g</td> <td style="text-align: center;">110,20 g</td> <td style="text-align: center;">13,14 g</td> <td style="text-align: center;">4,28 g</td> </tr> </table>	Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: 1 492,87 Kcal / 6 240,20 Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	41,20 g	102,21 g	27,11 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	110,20 g	13,14 g	4,28 g	
Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: 1 492,87 Kcal / 6 240,20 Kj																														
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																												
g	g	g	41,20 g	102,21 g	27,11 g																												
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																												
g	g	g	110,20 g	13,14 g	4,28 g																												
<b>Uzsonna</b>	<b>(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"</b>	Alma	Kiwi																														
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">Energia: 69,57 Kcal / 290,80 Kj</td> <td colspan="3" style="text-align: center;">Energia: 121,79 Kcal / 509,08 Kj</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Fehérje</td> <td style="text-align: center;">Zsír</td> <td style="text-align: center;">T.Zsírsv</td> <td style="text-align: center;">Fehérje</td> <td style="text-align: center;">Zsír</td> <td style="text-align: center;">T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">0,80 g</td> <td style="text-align: center;">0,80 g</td> <td style="text-align: center;">0,00 g</td> <td style="text-align: center;">2,00 g</td> <td style="text-align: center;">1,20 g</td> <td style="text-align: center;">0,00 g</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Szénhidrát</td> <td style="text-align: center;">Cukor</td> <td style="text-align: center;">Só</td> <td style="text-align: center;">Szénhidrát</td> <td style="text-align: center;">Cukor</td> <td style="text-align: center;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">14,00 g</td> <td style="text-align: center;">0,00 g</td> <td style="text-align: center;">0,02 g</td> <td style="text-align: center;">22,60 g</td> <td style="text-align: center;">0,00 g</td> <td style="text-align: center;">0,02 g</td> </tr> </table>	Energia: 69,57 Kcal / 290,80 Kj			Energia: 121,79 Kcal / 509,08 Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	0,80 g	0,80 g	0,00 g	2,00 g	1,20 g	0,00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	14,00 g	0,00 g	0,02 g	22,60 g	0,00 g	0,02 g	
	Energia: 69,57 Kcal / 290,80 Kj			Energia: 121,79 Kcal / 509,08 Kj																													
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																												
0,80 g	0,80 g	0,00 g	2,00 g	1,20 g	0,00 g																												
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																												
14,00 g	0,00 g	0,02 g	22,60 g	0,00 g	0,02 g																												
<b>Vacsora</b>	<b>(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"</b>	Paprikás szalámi, Margarin, csészés 32% zsírt., Szel.trapp. 125g, Narancs, Gyümölcsle 0,2-es 50%, Zsemle	Búzakenyér, Margarin, csészés 32% zsírt.																														
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">Energia: 868,67 Kcal / 3 631,04 Kj</td> <td colspan="3" style="text-align: center;">Energia: 244,80 Kcal / 1 023,26 Kj</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Fehérje</td> <td style="text-align: center;">Zsír</td> <td style="text-align: center;">T.Zsírsv</td> <td style="text-align: center;">Fehérje</td> <td style="text-align: center;">Zsír</td> <td style="text-align: center;">T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">23,24 g</td> <td style="text-align: center;">27,82 g</td> <td style="text-align: center;">12,23 g</td> <td style="text-align: center;">6,89 g</td> <td style="text-align: center;">5,87 g</td> <td style="text-align: center;">1,62 g</td> </tr> </table>	Energia: 868,67 Kcal / 3 631,04 Kj			Energia: 244,80 Kcal / 1 023,26 Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	23,24 g	27,82 g	12,23 g	6,89 g	5,87 g	1,62 g													
	Energia: 868,67 Kcal / 3 631,04 Kj			Energia: 244,80 Kcal / 1 023,26 Kj																													
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																												
23,24 g	27,82 g	12,23 g	6,89 g	5,87 g	1,62 g																												





### Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.17.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
111,44 g	1,75 g	3,67 g	38,51 g	0,81 g	1,28 g



.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

