



Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Tea Instant I*, Harcsapástétom 130g, Graham kenyér, Uborka (kígyó)	Tea Instant I*, Körözött túró, Kornspitz, Jégcsap retek	Tejeskávé , Kakaós mogyorókrém 20-30g, Kukoricás kenyér	Tej 3dl , Tea Instant I*, Margarin, csészés 32% zsírt., Sonkaszalámi, Magvas kenyér, Paradicsom	Kakaó , Tojáskrém I*, Zsemle korpás, TV paprika
		Energia: 560,61 Kcal / 2 343,35 Kj	Energia: 590,58 Kcal / 2 468,62 Kj	Energia: 569,56 Kcal / 2 380,76 Kj	Energia: 660,11 Kcal / 2 759,26 Kj	Energia: 321,45 Kcal / 1 343,66 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18,47 g 14,48 g 2,28 g	26,93 g 12,81 g 5,83 g	26,98 g 35,70 g 7,85 g	28,35 g 16,91 g 4,90 g	15,59 g 9,66 g 4,01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
77,81 g 10,79 g 2,54 g	85,15 g 11,81 g 4,87 g	166,10 g 69,98 g 3,73 g	94,74 g 9,92 g 4,12 g	44,33 g 19,98 g 0,96 g		
Tízórai	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Narancs	Banán	Alma	Körte	Pogácsa kicsi sajtos
		Energia: 82,83 Kcal / 346,23 Kj	Energia: 209,94 Kcal / 877,55 Kj	Energia: 69,58 Kcal / 290,84 Kj	Energia: 105,99 Kcal / 443,04 Kj	Energia: 261,90 Kcal / 1 094,74 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1,20 g 0,40 g 0,00 g	2,60 g 0,20 g 0,00 g	0,80 g 0,80 g 0,00 g	0,80 g 0,60 g 0,00 g	5,97 g 7,23 g 4,86 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
17,00 g 0,00 g 0,01 g	48,40 g 0,00 g 0,11 g	14,00 g 0,00 g 0,02 g	24,00 g 0,00 g 0,01 g	30,42 g 3,42 g 1,08 g		
Ebéd	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Frankfurti leves K*, Darás metélt K*, Barackíz, Narancs	Csontleves tésztabetéttel K*, Sertés pörkölt K*, Babfőzelék K*, kenyér teljes kiőrlésű, szel.	Zöldborsóleves K*, Borsos tokány K*, Tészta köret Farfalle K*, Káposztasaláta K*	Csurgatott tojás leves K*, Tavaszi rizseshús K*	Gyümölcsleves K*, Rántott csirkemell szez.K*, Burgonyapüré Karfiolos K*
		Energia: 1 198,39 Kcal / 5 009,27 Kj	Energia: 989,16 Kcal / 4 134,69 Kj	Energia: 1 078,58 Kcal / 4 508,46 Kj	Energia: 788,84 Kcal / 3 297,35 Kj	Energia: 756,75 Kcal / 3 163,22 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35,39 g 36,03 g 8,25 g	48,63 g 42,41 g 10,64 g	44,09 g 51,51 g 11,96 g	28,69 g 41,62 g 10,12 g	38,99 g 21,98 g 3,74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
180,57 g 26,59 g 3,68 g	102,81 g 0,00 g 3,81 g	107,82 g 5,02 g 4,31 g	73,96 g 0,28 g 3,16 g	98,80 g 13,39 g 2,50 g		





Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"					
	(00542) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "B"		Csontleves tésztabetéttel K*, Rakott burg fkolbással K*	Zöldborsóleves K*, Zúzapörkölt K*, Tarhonya köret K*	Csurgatott tojás leves K*, Dubarry pulykamell K*, Párolt rizs K*	
		Energia: Kcal / 0,00 Kj	Energia: 1 031,04 Kcal / 4 309,75 Kj	Energia: 1 072,49 Kcal / 4 483,01 Kj	Energia: 1 038,43 Kcal / 4 340,64 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g Szénhidrát Cukor Só g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g Szénhidrát Cukor Só g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g Szénhidrát Cukor Só g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g Szénhidrát Cukor Só g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g Szénhidrát Cukor Só g g g
Uzsonna	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	Mandarin	Kiwi	Krémtúró vanilliás	Narancs
		Energia: 100,00 Kcal / 418,00 Kj	Energia: 93,77 Kcal / 391,96 Kj	Energia: 121,80 Kcal / 509,12 Kj	Energia: 190,37 Kcal / 795,75 Kj	Energia: 82,83 Kcal / 346,23 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g Szénhidrát Cukor Só g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g Szénhidrát Cukor Só g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g Szénhidrát Cukor Só g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g Szénhidrát Cukor Só g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g Szénhidrát Cukor Só g g g
Vacsora	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Paprikáskrumpli kolbászK*, Csemege uborka	Kakaó , Sonkás-szezámagos fonotka K*	Mákos guba K*, Vaniliasodó aranyg. K*	Kockasajt natúr, félzsír. 25g , Sajtos madárka, Ásványvíz0,5 * , Alma	Búzakenyér, Margarin, csészés 32% zsírt.
		Energia: 500,96 Kcal / 2 094,01 Kj	Energia: 834,42 Kcal / 3 487,88 Kj	Energia: 817,30 Kcal / 3 416,31 Kj	Energia: 842,98 Kcal / 3 523,66 Kj	Energia: 244,80 Kcal / 1 023,26 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g Szénhidrát Cukor Só g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g Szénhidrát Cukor Só g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g Szénhidrát Cukor Só g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g Szénhidrát Cukor Só g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g Szénhidrát Cukor Só g g g





Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

	70,27 g	0,55 g	5,32 g	132,59 g	22,55 g	2,03 g	126,29 g	43,06 g	1,50 g	119,96 g	21,15 g	2,12 g	38,51 g	0,82 g	1,28 g

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

