

Heti étlap 2023.03.27. - 2023.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Tea Instant I*, Kenőmájas, Graham kenyér, TV paprika	Tej 3dl , Tea Instant I*, Minimargarin 20g, Bécsi felvágott, Kifli, korpás, Uborka(kígyó)	Kakaó , Vajkrém ízesített 200g 25% zsí, kenyér teljes kiőrlésű, szel., Karalábé	Tea Instant I*, Margarin, csészés 32% zsirt., Párizsi sajtos, baromfi, Zsemle, Paradicsom	Vaniliás tej 2 dl ovi*, Tea Instant I*, Szel.trapp. 125g, Magvas kenyér
		Energia: 451,95 Kcal / 1 889,15 Kj	Energia: 563,80 Kcal / 2 356,68 Kj	Energia: 540,29 Kcal / 2 258,41 Kj	Energia: 572,74 Kcal / 2 394,05 Kj	Energia: 557,09 Kcal / 2 328,64 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20,87 g 4,38 g 1,22 g	22,67 g 11,73 g 4,29 g	23,09 g 7,71 g 3,57 g	20,27 g 16,25 g 5,41 g	18,97 g 8,93 g 2,12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
76,81 g 10,84 g 2,26 g	88,51 g 13,43 g 2,36 g	95,48 g 20,08 g 1,65 g	82,38 g 11,17 g 2,79 g	97,73 g 16,66 g 2,46 g		
Tízórai	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Pogácsa sajtos 80 gr	Banán	Grissini	Joghurt, görög 150g 8% zsirt.	Mandarin
		Energia: 326,40 Kcal / 1 364,35 Kj	Energia: 209,94 Kcal / 877,55 Kj	Energia: 251,55 Kcal / 1 051,48 Kj	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj	Energia: 93,77 Kcal / 391,96 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,80 g 8,26 g 6,17 g	2,60 g 0,20 g 0,00 g	5,99 g 7,00 g 3,78 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	1,40 g 0,60 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
39,76 g 6,60 g 0,46 g	48,40 g 0,00 g 0,11 g	31,88 g 3,21 g 1,85 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	19,60 g 0,00 g 0,01 g		
Ebéd	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Lencseleves húsos K*, Tejbedara K*, Kakaós porcukor F*, Narancs	Májgaluska leves K*, Zöldséges combragu K*, Párolt rizs K*	Vajgaluska leves K*, Hentes tokány K*, Tészta köret orsó K*, Káposztasaláta K*	Lebbencsleves K*, Párolt csirkemell K*, Finomfőzelék K*, Tönköly kenyér	Gombaleves K*, Halfilé szezámmagos K*, Zelleres Burgonyap. K*
		Energia: 877,80 Kcal / 3 669,20 Kj	Energia: 757,71 Kcal / 3 167,23 Kj	Energia: 990,79 Kcal / 4 141,50 Kj	Energia: 739,38 Kcal / 3 090,61 Kj	Energia: 487,56 Kcal / 2 038,00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		36,07 g 17,46 g 4,73 g	49,29 g 31,98 g 7,89 g	40,81 g 44,82 g 13,17 g	46,99 g 19,57 g 3,23 g	36,79 g 32,89 g 7,75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2023.03.27. - 2023.03.31.

		141,61 g	46,96 g	1,81 g	110,22 g	2,50 g	5,02 g	105,65 g	5,06 g	3,39 g	90,72 g	1,55 g	3,40 g	82,92 g	0,70 g	3,81 g
(00542) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "B"		Lencseleves húsos K*, Fahéjas csiga/kalács F*, Narancs						Vajgaluska leves K*, Paprikás csirke K*, Tészta köret orsó K*, Káposztasaláta K*			Lebbencsleves K*, Húsos rakott zdségtál csőben K					
		Energia: 1 206,77 Kcal / 5 044,30 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: 915,34 Kcal / 3 826,12 Kj			Energia: 1 014,47 Kcal / 4 240,48 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
		43,83 g	36,50 g	12,71 g	g	g	g	52,40 g	29,81 g	6,94 g	38,31 g	57,54 g	16,23 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	173,85 g	23,99 g	2,63 g	g	g	g	107,87 g	5,68 g	3,20 g	82,75 g	2,69 g	6,20 g	g	g	g	
Uzsonna	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Alma			Zebrarúd			Kiwi			Körte			Zabpelyhes keksz, Alma		
		Energia: 69,58 Kcal / 290,84 Kj			Energia: 286,40 Kcal / 1 197,15 Kj			Energia: 121,80 Kcal / 509,12 Kj			Energia: 105,99 Kcal / 443,04 Kj			Energia: 254,46 Kcal / 1 063,64 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0,80 g	0,80 g	0,00 g	6,88 g	6,91 g	2,68 g	2,00 g	1,20 g	0,00 g	0,80 g	0,60 g	0,00 g	5,00 g	10,67 g	2,53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	14,00 g	0,00 g	0,02 g	50,01 g	7,88 g	0,59 g	22,60 g	0,00 g	0,02 g	24,00 g	0,00 g	0,01 g	33,63 g	0,00 g	0,14 g	





Heti étlap 2023.03.27. - 2023.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Vacsora	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Patikus szelet K*, Burgonya petrezselymes K*, Paradicsomsaláta K	Rakott karfiol mir. K* bulgur, Félbarna kenyér	Tejeskávét, Túrós batyu K*	Margarin, csészés 32% zsírt., Téliszalámi, Zsemle kukoricás, Uborka(kígyó), Gyümölcsle 0,2-es 50%	Búzakenyér, Margarin, csészés 32% zsírt.										
		Energia: 903,86 Kcal / 3 778,13 KJ	Energia: 820,74 Kcal / 3 430,69 KJ	Energia: 899,44 Kcal / 3 759,66 KJ	Energia: 807,49 Kcal / 3 375,31 KJ	Energia: 244,80 Kcal / 1 023,26 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		36,50 g	50,29 g	12,40 g	35,70 g	40,60 g	13,63 g	32,72 g	23,61 g	11,21 g	26,00 g	31,34 g	11,50 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
74,04 g	2,55 g	4,82 g	77,97 g	2,69 g	4,43 g	138,85 g	45,63 g	0,89 g	102,19 g	2,31 g	4,24 g	38,51 g	0,82 g	1,28 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

