

Heti étlap 2023.04.03. - 2023.04.07.

		hétfő	kedd	szerda
Reggeli	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Tea Instant I*, Sajtkrém félzsíros, ömlesztett, Sonkaszalámi, Kornspitz, Uborka(kígyó)	Tea Instant I*, Margarin, csészés 32% zsirt., Olasz felvágott, Graham kenyér	Tejeskávé, Margarin, csészés 32% zsirt., Főtt tojás K*, Zsemle magvas, Kaliforniai paprika
		Energia: 630,17 Kcal / 2 634,11 Kj	Energia: 689,07 Kcal / 2 880,31 Kj	Energia: 946,24 Kcal / 3 955,28 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		29,71 g 14,81 g 5,08 g	24,47 g 19,33 g 10,08 g	41,50 g 32,60 g 8,94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
87,64 g 12,40 g 6,20 g	75,33 g 10,95 g 2,85 g	117,03 g 22,22 g 4,91 g		
Tízórai	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Túró Rudi	Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	Narancs
		Energia: 109,78 Kcal / 458,88 Kj	Energia: 100,00 Kcal / 418,00 Kj	Energia: 82,83 Kcal / 346,23 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4,20 g 5,40 g 0,00 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
10,20 g 0,00 g 0,00 g	14,00 g 13,00 g 0,18 g	17,00 g 0,00 g 0,01 g		
Ebéd	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Tavaszi leves K*, Chilis bab K*, Graham kenyér, Alma	Karfiolleves K*(piros), Sertés pörkölt K*, Tökfőzelék K*, Félbarna kenyér	Legényfogó leves K*, Aranygaluska K*, Vaniliasodó aranyg. K*
		Energia: 1 014,82 Kcal / 4 241,95 Kj	Energia: 902,55 Kcal / 3 772,66 Kj	Energia: 1 170,40 Kcal / 4 892,27 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		40,53 g 46,46 g 11,28 g	34,13 g 48,08 g 13,12 g	45,42 g 39,52 g 13,17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
109,45 g 0,54 g 8,32 g	80,97 g 2,70 g 4,22 g	157,44 g 40,87 g 1,79 g		

Heti étlap 2023.04.03. - 2023.04.07.

		hétfő	kedd	szerda																																																
Ebéd	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"																																																			
	(00542) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "B"		Karfiolleves K*(piros), Sertéshtarja fokhagymás K*, Burgonya petrezselymes K*																																																	
		Energia: Kcal / 0,00 Kj	Energia: 1 012,44 Kcal / 4 232,00 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj																																																
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Sav</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	g	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Só	g	g	g	g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Sav</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>26,13 g</td> <td>67,38 g</td> <td>19,85 g</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>73,03 g</td> <td>0,00 g</td> <td>6,66 g</td> <td>g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	26,13 g	67,38 g	19,85 g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Só	73,03 g	0,00 g	6,66 g	g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Sav</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	g	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Só	g	g	g	g
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																	
g	g	g	g																																																	
Szénhidrát	Cukor	Só	Só																																																	
g	g	g	g																																																	
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																	
26,13 g	67,38 g	19,85 g	g																																																	
Szénhidrát	Cukor	Só	Só																																																	
73,03 g	0,00 g	6,66 g	g																																																	
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																	
g	g	g	g																																																	
Szénhidrát	Cukor	Só	Só																																																	
g	g	g	g																																																	
Uzsonna	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Sajtos rúd 60 gr	Banán	Alma																																																
		Energia: 344,00 Kcal / 1 437,92 Kj	Energia: 209,94 Kcal / 877,55 Kj	Energia: 69,58 Kcal / 290,84 Kj																																																
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Sav</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>6,27 g</td> <td>11,83 g</td> <td>8,31 g</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>31,29 g</td> <td>0,62 g</td> <td>1,96 g</td> <td>g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	6,27 g	11,83 g	8,31 g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Só	31,29 g	0,62 g	1,96 g	g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Sav</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2,60 g</td> <td>0,20 g</td> <td>0,00 g</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>48,40 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,11 g</td> <td>g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	2,60 g	0,20 g	0,00 g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Só	48,40 g	0,00 g	0,11 g	g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Sav</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0,80 g</td> <td>0,80 g</td> <td>0,00 g</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>14,00 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,02 g</td> <td>g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	0,80 g	0,80 g	0,00 g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Só	14,00 g	0,00 g	0,02 g	g
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																
6,27 g	11,83 g	8,31 g	g																																																	
Szénhidrát	Cukor	Só	Só																																																	
31,29 g	0,62 g	1,96 g	g																																																	
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																	
2,60 g	0,20 g	0,00 g	g																																																	
Szénhidrát	Cukor	Só	Só																																																	
48,40 g	0,00 g	0,11 g	g																																																	
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																	
0,80 g	0,80 g	0,00 g	g																																																	
Szénhidrát	Cukor	Só	Só																																																	
14,00 g	0,00 g	0,02 g	g																																																	
Vacsora	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Minimargarin 20g, Minidzsem 25g-os, különféle, Szezámagos madárka, Narancs	Sertésmájkrém 65 g, Kifli, vaj, TV paprika, Ásványvíz0,5 *	Búzakenyér, Margarin, csészés 32% zsírt.																																																
		Energia: 950,73 Kcal / 3 974,05 Kj	Energia: 604,55 Kcal / 2 527,02 Kj	Energia: 244,80 Kcal / 1 023,26 Kj																																																
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Sav</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>19,91 g</td> <td>19,94 g</td> <td>6,84 g</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>157,74 g</td> <td>45,97 g</td> <td>1,80 g</td> <td>g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	19,91 g	19,94 g	6,84 g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Só	157,74 g	45,97 g	1,80 g	g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Sav</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>23,93 g</td> <td>14,40 g</td> <td>5,67 g</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>85,82 g</td> <td>4,20 g</td> <td>2,63 g</td> <td>g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	23,93 g	14,40 g	5,67 g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Só	85,82 g	4,20 g	2,63 g	g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Sav</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>6,89 g</td> <td>5,87 g</td> <td>1,63 g</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>38,51 g</td> <td>0,82 g</td> <td>1,28 g</td> <td>g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	6,89 g	5,87 g	1,63 g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Só	38,51 g	0,82 g	1,28 g	g
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																
19,91 g	19,94 g	6,84 g	g																																																	
Szénhidrát	Cukor	Só	Só																																																	
157,74 g	45,97 g	1,80 g	g																																																	
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																	
23,93 g	14,40 g	5,67 g	g																																																	
Szénhidrát	Cukor	Só	Só																																																	
85,82 g	4,20 g	2,63 g	g																																																	
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																	
6,89 g	5,87 g	1,63 g	g																																																	
Szénhidrát	Cukor	Só	Só																																																	
38,51 g	0,82 g	1,28 g	g																																																	





Heti étlap 2023.04.03. - 2023.04.07.

		hétfő	kedd	szerda
Vacsora				

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

