

Heti étlap 2023.04.10. - 2023.04.14.

		csütörtök	péntek
Reggeli	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Tej 3dl , Margarin, csészés 32% zsírt., Sajtos tavaszi szelet, Korpás Kenyér, Kaliforniai paprika	Tea Instant I*, Margarin, csészés 32% zsírt., Szel.Trap.sajt, Graham kenyér, Uborka(kígyó)
		Energia: 696,24 Kcal / 2 910,28 Kj	Energia: 593,01 Kcal / 2 478,78 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		29,71 g 20,06 g 7,74 g	26,77 g 16,05 g 7,43 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
95,79 g 2,46 g 3,13 g	75,98 g 10,70 g 2,78 g		
Tízórai	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Tejberizs kis poharas 200g	Narancs
		Energia: 220,00 Kcal / 919,60 Kj	Energia: 82,82 Kcal / 346,19 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6,60 g 5,00 g 3,40 g	1,20 g 0,40 g 0,00 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
36,60 g 25,00 g 0,56 g	17,00 g 0,00 g 0,01 g		
Ebéd	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Tarhonyaleves K*, Sárgarépas cukki Pulykaragu K*, Párolt rizs K*, Banán	Jókai bableves K*, Gombóc különféle mir K*, Vaniliasodó aranyg. K*
		Energia: 1 360,31 Kcal / 5 686,10 Kj	Energia: 936,74 Kcal / 3 915,57 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		37,33 g 63,90 g 9,33 g	34,34 g 38,20 g 14,89 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
157,52 g 0,02 g 7,18 g	101,91 g 17,30 g 3,90 g		





Heti étlap 2023.04.10. - 2023.04.14.

		csütörtök	péntek																								
Ebéd	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"																										
Uzsonna	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Múzliszelet	Mandarin																								
		Energia: 76,77 Kcal / 320,90 Kj	Energia: 93,77 Kcal / 391,96 Kj																								
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1,20 g</td> <td>2,80 g</td> <td>0,00 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>11,60 g</td> <td>4,00 g</td> <td>0,00 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	1,20 g	2,80 g	0,00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	11,60 g	4,00 g	0,00 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1,40 g</td> <td>0,60 g</td> <td>0,00 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>19,60 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,00 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	1,40 g	0,60 g	0,00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	19,60 g	0,00 g	0,00 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																									
1,20 g	2,80 g	0,00 g																									
Szénhidrát	Cukor	Só																									
11,60 g	4,00 g	0,00 g																									
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																									
1,40 g	0,60 g	0,00 g																									
Szénhidrát	Cukor	Só																									
19,60 g	0,00 g	0,00 g																									
Vacsora	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Sertésmájkrém 65 g, Kifli, vizes, TV paprika, Ásványvíz0,5 *	Félbarna kenyér, Margarin, csészés 32% zsírt.																								
		Energia: 153,11 Kcal / 640,00 Kj	Energia: 245,40 Kcal / 1 025,77 Kj																								
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>9,32 g</td> <td>9,72 g</td> <td>0,30 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>5,09 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,22 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	9,32 g	9,72 g	0,30 g	Szénhidrát	Cukor	Só	5,09 g	0,00 g	1,22 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>6,92 g</td> <td>5,92 g</td> <td>1,61 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>38,64 g</td> <td>0,71 g</td> <td>1,28 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	6,92 g	5,92 g	1,61 g	Szénhidrát	Cukor	Só	38,64 g	0,71 g	1,28 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																									
9,32 g	9,72 g	0,30 g																									
Szénhidrát	Cukor	Só																									
5,09 g	0,00 g	1,22 g																									
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																									
6,92 g	5,92 g	1,61 g																									
Szénhidrát	Cukor	Só																									
38,64 g	0,71 g	1,28 g																									

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

