



Heti étlap 2023.04.17. - 2023.04.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Tea Instant I*, Margarin, csészés 32% zsírt., Sonkaszalámi, Magvas kenyér, Kápia paprika	Tej 3dl , Tea Instant I*, Harcsapástétom 130g, Szel.trapp. 125g, Zsemle, tönköly, Lilahagyma	Vaniliás tej 2 dl ovi*, Margarin, csészés 32% zsírt., Párizsi sertés, Rozsos kenyér, Uborka (kígyó)	Kakaó , Sajtkrém félzsíros, ömlesztett, Kornspitz, Retek - piros	Tea Instant I*, Margarin, csészés 32% zsírt., Főtt tojás K*, Zsemle graham, TV paprika
		Energia: 697,58 Kcal / 2 915,88 Kj	Energia: 854,64 Kcal / 3 572,40 Kj	Energia: 754,55 Kcal / 3 154,02 Kj	Energia: 777,23 Kcal / 3 248,82 Kj	Energia: 806,29 Kcal / 3 370,29 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		23,87 g 15,39 g 2,68 g	31,09 g 21,71 g 5,45 g	24,10 g 20,03 g 6,81 g	34,02 g 18,71 g 7,47 g	32,89 g 19,55 g 5,45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
110,84 g 9,92 g 4,73 g	120,85 g 10,38 g 3,39 g	114,42 g 8,14 g 4,10 g	111,26 g 22,46 g 5,07 g	114,75 g 10,89 g 2,81 g		
Tízórai	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Alma	Körte	Narancs	Alma	Mandarin
		Energia: 69,57 Kcal / 290,80 Kj	Energia: 105,99 Kcal / 443,04 Kj	Energia: 82,82 Kcal / 346,19 Kj	Energia: 69,57 Kcal / 290,80 Kj	Energia: 93,77 Kcal / 391,96 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		0,80 g 0,80 g 0,00 g	0,80 g 0,60 g 0,00 g	1,20 g 0,40 g 0,00 g	0,80 g 0,80 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
14,00 g 0,00 g 0,02 g	24,00 g 0,00 g 0,01 g	17,00 g 0,00 g 0,01 g	14,00 g 0,00 g 0,02 g	19,60 g 0,00 g 0,00 g		
Ebéd	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Sárgaborsó gulyás K*, Tejbedara K*, Kakaós porcukor F*	Májgaluska leves K*, Gyros fűsz. csirke hús K*, Burgonyapüré K*, Céklasaláta, csemege szeletelt	Zöldségkrémleves K*, Bolognai Szósz K*, Tészta köret spagetti K*, Levesgyöngy, Reszelt trapista sajt	Daragaluska leves K*, Vagdalt K*, Zöldbabfőzelék K*, Félbarna kenyér	Paradicsom leves K*, Marokkói csirkeragu K*, Bulgur köret K*, Narancs
		Energia: 836,62 Kcal / 3 497,07 Kj	Energia: 563,08 Kcal / 2 353,67 Kj	Energia: 904,23 Kcal / 3 779,68 Kj	Energia: 1 086,42 Kcal / 4 541,24 Kj	Energia: 818,11 Kcal / 3 419,70 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		37,95 g 21,55 g 6,04 g	45,77 g 43,53 g 9,64 g	34,57 g 44,89 g 10,97 g	42,07 g 51,59 g 13,81 g	48,05 g 32,36 g 4,47 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
121,82 g 46,98 g 1,72 g	91,83 g 8,07 g 5,18 g	97,63 g 0,85 g 5,28 g	110,81 g 1,92 g 4,55 g	155,90 g 10,00 g 2,09 g		





Heti étlap 2023.04.17. - 2023.04.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"					
	(00542) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "B"	Sárgaborsó gulyás K*, Túrós metélt K*			Daragaluska leves K*, Vasi pecsenye K*, Burgonya petrezselymes K*	
	Energia: 1 072,46 Kcal / 4 482,88 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj	Energia: 836,34 Kcal / 3 495,90 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 60,74 g 39,60 g 14,41 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 40,20 g 32,71 g 6,34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
	Szénhidrát Cukor Só 116,80 g 6,44 g 3,16 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 93,19 g 0,01 g 5,87 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
Uzsonna	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Müzliszelet	Mandarin	Banán	Narancs	Zabpelyhes keksz
	Energia: 76,77 Kcal / 320,90 Kj	Energia: 93,77 Kcal / 391,96 Kj	Energia: 209,93 Kcal / 877,51 Kj	Energia: 82,82 Kcal / 346,19 Kj	Energia: 184,88 Kcal / 772,80 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1,20 g 2,80 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1,40 g 0,60 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 2,60 g 0,20 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1,20 g 0,40 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,20 g 9,87 g 2,53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
	Szénhidrát Cukor Só 11,60 g 4,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 19,60 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 48,40 g 0,00 g 0,11 g	Szénhidrát Cukor Só 17,00 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 19,63 g 0,00 g 0,12 g	Szénhidrát Cukor Só g g g





Heti étlap 2023.04.17. - 2023.04.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Vacsora	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Kockasajt natúr, félzsír. 25g , Sós kalács 44 gr, Paradicsom, Ásványvíz0,5 *			Bukta, Ásványvíz0,5 *			Szezámagos madárka, Minimargarin 20g, Minidzsem 25g-os, különféle, Ásványvíz0,5 *			Zsemle, Téliszalámi, Margarin, csészés 32% zsír., TV paprika, Gyümölcslé 0,2-es 50%			Félbarna kenyér, Margarin, csészés 32% zsír.		
		Energia: 582,36 Kcal / 2 434,26 KJ			Energia: 1 047,00 Kcal / 4 376,46 KJ			Energia: 933,55 Kcal / 3 902,24 KJ			Energia: 933,23 Kcal / 3 900,90 KJ			Energia: 245,40 Kcal / 1 025,77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		19,18 g	14,90 g	8,02 g	22,41 g	22,62 g	8,37 g	18,81 g	19,54 g	6,84 g	31,27 g	31,05 g	11,59 g	6,92 g	5,92 g	1,61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88,87 g	9,93 g	4,98 g	184,83 g	61,95 g	1,89 g	156,87 g	59,55 g	1,80 g	129,66 g	2,50 g	4,68 g	38,64 g	0,71 g	1,28 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

