



Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Tea Instant I*, Margarin, csészés 32% zsírt., Párizsi baromfi, Rozsos kenyér	Tej 3dl , Tea Instant I*, Vajkrém natúr, 20% zsírt., Szel. Edami sajt 125g, kenyér teljes kiőrlésű, szel., TV paprika	Tejeskávé , Margarin, csészés 32% zsírt., Csemege szalámi, Zsemle graham, Retek - piros	Karamellás tej F*, Sertésmájkrém 65 g, Zsemle rozsos, Újmagyama	Tea Instant I*, Csicseriborsókrém I*, Kornspitz, Kaliforniai paprika
		Energia: 493,77 Kcal / 2 063,96 KJ	Energia: 512,04 Kcal / 2 140,33 KJ	Energia: 1 056,02 Kcal / 4 414,16 KJ	Energia: 906,11 Kcal / 3 787,54 KJ	Energia: 563,84 Kcal / 2 356,85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		14,74 g 15,11 g 4,97 g	23,66 g 10,13 g 5,14 g	37,45 g 35,68 g 12,64 g	36,57 g 16,90 g 6,56 g	30,77 g 12,45 g 4,76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
70,39 g 10,27 g 3,21 g	84,45 g 10,17 g 1,89 g	134,20 g 21,20 g 2,66 g	143,45 g 26,72 g 3,98 g	105,83 g 11,55 g 5,82 g		
Tízórai	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Körte	Banán	Alma	Túró Rudi	Puding habos 175 gr
		Energia: 105,99 Kcal / 443,04 KJ	Energia: 209,94 Kcal / 877,55 KJ	Energia: 69,58 Kcal / 290,84 KJ	Energia: 109,78 Kcal / 458,88 KJ	Energia: 154,00 Kcal / 643,72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		0,80 g 0,60 g 0,00 g	2,60 g 0,20 g 0,00 g	0,80 g 0,80 g 0,00 g	4,20 g 5,40 g 0,00 g	1,93 g 4,03 g 2,80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
24,00 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	10,20 g 0,00 g 0,00 g	27,65 g 21,70 g 0,00 g		
Ebéd	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Gulyásleves marhahússal K*, Derelye klf mir.K, Vaníliás tejföl K*, Alma	Csorba leves K*, Sertés pörkölt K*, Burgonya főzelék K*, Félbarna kenyér	Vajgaluska leves K*, Tábornok csirkéje K*, Párolt rizs K*	Tárkonyos zöldség leves K*, Fokhagymás aprópecsenye K*, Lencsefőzelék K*, Búzakenyér	Karalábéleves K*, Vadas pulyka csíkok K*, Tészta köret spagetti K*
		Energia: 1 136,54 Kcal / 4 750,74 KJ	Energia: 1 141,39 Kcal / 4 771,01 KJ	Energia: 811,76 Kcal / 3 393,16 KJ	Energia: 1 158,08 Kcal / 4 840,77 KJ	Energia: 912,56 Kcal / 3 814,50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		29,67 g 44,28 g 11,58 g	49,77 g 75,09 g 21,68 g	17,09 g 22,93 g 3,43 g	53,78 g 56,91 g 14,36 g	42,84 g 30,49 g 7,53 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
149,41 g 5,53 g 8,15 g	113,36 g 2,20 g 7,15 g	141,53 g 32,44 g 6,24 g	105,38 g 5,63 g 5,32 g	115,20 g 9,98 g 4,87 g		











Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"					
	(00542) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "B"		Csorba leves K*, Vagdalt (Stefania) K*, Tökfőzelék K*, Félbarna kenyér		Tárkonyos zöldség leves K*, Rántott csirkecomb K*, Hagymás törtburgonya K*	
		Energia: Kcal / 0,00 Kj	Energia: 1 294,03 Kcal / 5 409,05 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj	Energia: 408,36 Kcal / 1 706,94 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g Szénhidrát Cukor Só g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 49,43 g 77,18 g 22,33 g Szénhidrát Cukor Só 97,43 g 3,73 g 7,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g Szénhidrát Cukor Só g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,26 g 26,02 g 4,15 g Szénhidrát Cukor Só 90,80 g 0,82 g 5,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g Szénhidrát Cukor Só g g g
Uzsonna	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Narancs	Mandarin	Bürkifli, mákos	Kiwi	Narancs
		Energia: 82,83 Kcal / 346,23 Kj	Energia: 93,77 Kcal / 391,96 Kj	Energia: 320,25 Kcal / 1 338,65 Kj	Energia: 121,80 Kcal / 509,12 Kj	Energia: 82,83 Kcal / 346,23 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 1,20 g 0,40 g 0,00 g Szénhidrát Cukor Só 17,00 g 0,00 g 0,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1,40 g 0,60 g 0,00 g Szénhidrát Cukor Só 19,60 g 0,00 g 0,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,03 g 10,19 g 4,93 g Szénhidrát Cukor Só 39,60 g 16,98 g 0,31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 2,00 g 1,20 g 0,00 g Szénhidrát Cukor Só 22,60 g 0,00 g 0,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1,20 g 0,40 g 0,00 g Szénhidrát Cukor Só 17,00 g 0,00 g 0,01 g
Vacsora	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Lecsós pulyka K*, Galuska köret K*, Savanyú káposzta	Minimargarin 20g, Minidzsem 25g-os, különféle, Fonott kalács, Ásványvíz0,5 *	Kakaó , Sonkás-szezámagos fonotka K*	Margarin, csészés 32% zsírt., Paprikás szalámi, Szel.trapp. 125g, Zsemle, Ásványvíz0,5 *	Margarin, csészés 32% zsírt., Félbarna kenyér
		Energia: 785,29 Kcal / 3 282,51 Kj	Energia: 609,70 Kcal / 2 548,55 Kj	Energia: 834,42 Kcal / 3 487,88 Kj	Energia: 857,64 Kcal / 3 584,94 Kj	Energia: 245,40 Kcal / 1 025,77 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 44,32 g 26,47 g 5,51 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,76 g 10,84 g 4,62 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,95 g 18,55 g 8,11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,75 g 28,23 g 12,74 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,92 g 5,92 g 1,61 g





Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.28.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91,49 g	0,00 g	3,05 g	104,62 g	39,23 g	4,21 g	132,59 g	22,55 g	2,03 g	103,31 g	2,50 g	4,43 g	38,64 g	0,71 g	1,28 g
  	   	   												

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

