

Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.05.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Tea Instant I*, Sajtkrém tömlős 50g, félzsíros, Rozsos kenyér, TV paprika	Tej 3dl , Tea Instant I*, Túrókrém zöldfűszeres I*, Zsemle magvas, Paradicsom	Kakaó , Margarin, csészés 32% zsírt., Sonkaszalámi, Tönköly kenyér, Uborka(kígyó)	Tejeskávé , Vaj 100g háromnegyed zsíros, Kifli, korpás, Retek - piros
		Energia: 336,16 Kcal / 1 405,15 Kj	Energia: 818,98 Kcal / 3 423,34 Kj	Energia: 634,51 Kcal / 2 652,25 Kj	Energia: 521,22 Kcal / 2 178,70 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9,27 g 1,13 g 0,13 g	38,56 g 22,71 g 7,96 g	28,82 g 13,37 g 5,50 g	18,32 g 6,83 g 3,60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
71,49 g 10,27 g 1,95 g	112,00 g 13,15 g 5,14 g	94,33 g 20,23 g 3,85 g	93,26 g 23,75 g 2,08 g		
	 	 	 	 	
Tízórai	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Alma	Banán	Joghurt ital 100g 1% zsírt.	Sajtos rúd 60 gr
		Energia: 69,58 Kcal / 290,84 Kj	Energia: 209,94 Kcal / 877,55 Kj	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj	Energia: 344,00 Kcal / 1 437,92 Kj
		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	2,60 g 0,20 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	6,27 g 11,83 g 8,31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
14,00 g 0,00 g 0,02 g	48,40 g 0,00 g 0,11 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	31,29 g 0,62 g 1,96 g		
Ebéd	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Fejtett bableves K*, Darás metélt K*, Barackíz	Gyümölcsleves K*, Bácskai rizseshús K*, Csemege uborka, Alma	Karfiolleves K*(piros), Bundázott halfilé K*, Zöldborsófőzelék K**, Félbarna kenyér	Gombaleves K* magyaros, Sváb sertéskaraj K*, Burgonyapüré K*, Káposztasaláta K*
		Energia: 993,56 Kcal / 4 153,08 Kj	Energia: 814,97 Kcal / 3 406,57 Kj	Energia: 711,09 Kcal / 2 972,36 Kj	Energia: 775,67 Kcal / 3 242,30 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		36,94 g 24,48 g 4,69 g	31,02 g 23,41 g 4,54 g	49,13 g 18,80 g 3,31 g	42,09 g 54,26 g 12,01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
155,00 g 22,95 g 3,11 g	117,38 g 13,40 g 4,74 g	106,85 g 3,60 g 3,82 g	94,16 g 5,02 g 4,88 g		





## Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.05.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
<b>Ebéd</b>	<b>(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"</b>												
	<b>(00542) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "B"</b>				Karfiolleves K*(piros), Marhapörkölt K*, Tarhonya köret K*	Gombaleves K* magyaros, Töltött csirkecomb K*, Burgonyapüré K*							
		Energia: Kcal / 0,00 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj	Energia: 726,97 Kcal / 3 038,73 Kj	Energia: 821,64 Kcal / 3 434,46 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"</b>	<b>Pogácsa kicsi sajtos</b>	<b>Omlós keksz</b>	<b>Mandarin</b>	<b>Alma</b>								
		Energia: 174,60 Kcal / 729,83 Kj	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj	Energia: 46,89 Kcal / 196,00 Kj	Energia: 69,58 Kcal / 290,84 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3,98 g	4,82 g	3,24 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,70 g	0,30 g	0,00 g	0,80 g	0,80 g	0,00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
20,28 g	2,28 g	0,72 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	9,80 g	0,00 g	0,00 g	14,00 g	0,00 g	0,02 g		





### Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.05.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
<b>Vacsora</b>	<b>(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"</b>	Patikus szelet K*, Tört burgonya K*, Narancs	Spenótos-sajtos csirkemell, Burgonyakrokkett K*	Pulykafasírt, Majonéz vödrös, Ketchup, Bagette, Ásványvíz0,5 *	Félbarna kenyér, Margarin, csészés 32% zsír.								
		Energia: 900,17 Kcal / 3 762,71 KJ	Energia: 950,63 Kcal / 3 973,63 KJ	Energia: 529,85 Kcal / 2 214,77 KJ	Energia: 245,40 Kcal / 1 025,77 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35,79 g	46,68 g	11,92 g	48,96 g	43,78 g	8,79 g	18,18 g	33,95 g	1,36 g	6,92 g	5,92 g	1,61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80,53 g	1,65 g	1,56 g	89,14 g	0,60 g	1,75 g	27,75 g	1,96 g	3,98 g	38,64 g	0,71 g	1,28 g		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

