



Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Tea Instant I*, Margarin, csészés 32% zsírt., Pulykamell sonka, Tönköly kenyér, Uborka (kígyó)	Tej 3dl, Tea Instant I*, Harcsapástétom 130g, Zsemle korpás, Retek - piros	Tea Instant I*, Margarin, csészés 32% zsírt., Főtt tojás K*, Kifli, magvas, Kaliforniai paprika	Karamellás tej F*, Margarin, csészés 32% zsírt., Turista felvágott, Zsemle graham	Tea Instant I*, Vajkrém natúr, 20% zsírt., Reszelt trapista sajt, Kifli, teljes kiörlésű, TV paprika
		Energia: 452,65 Kcal / 1 892,08 KJ	Energia: 354,26 Kcal / 1 480,81 KJ	Energia: 344,65 Kcal / 1 440,64 KJ	Energia: 954,16 Kcal / 3 988,39 KJ	Energia: 339,41 Kcal / 1 418,73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		19,15 g 9,15 g 2,81 g	12,51 g 16,60 g 4,06 g	14,66 g 16,13 g 3,90 g	41,54 g 18,38 g 6,84 g	13,03 g 5,71 g 2,72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
67,47 g 10,32 g 3,30 g	34,97 g 9,76 g 1,27 g	32,50 g 9,67 g 0,55 g	143,76 g 26,20 g 2,78 g	60,85 g 10,17 g 1,45 g		
Tízórai	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Sajtos rúd 60 gr	Pizzás stangli	Alma	Banán	Narancs
		Energia: 344,00 Kcal / 1 437,92 KJ	Energia: 285,60 Kcal / 1 193,81 KJ	Energia: 69,57 Kcal / 290,80 KJ	Energia: 209,93 Kcal / 877,51 KJ	Energia: 82,82 Kcal / 346,19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6,27 g 11,83 g 8,31 g	9,12 g 5,64 g 3,27 g	0,80 g 0,80 g 0,00 g	2,60 g 0,20 g 0,00 g	1,20 g 0,40 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31,29 g 0,62 g 1,96 g	43,08 g 3,64 g 1,40 g	14,00 g 0,00 g 0,02 g	48,40 g 0,00 g 0,11 g	17,00 g 0,00 g 0,01 g		
Ebéd	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Frankfurti leves K*, Mákos Tészta K*, Mák szórat K*, Alma	Húsleves hús nélküli K**, Meggymártás K*, Köményes sertéssült K*, Burgonyakrokkett K*	Daragaluska leves K*, Chilis bab I*, Rozsos kenyér	Tavaszi leves K*, Sertéssz. Budapest m. K*, Tört burgonya K*, Lilahagym. savanyúkáposzta K*	Rántott sajt K*, Pulykaraguleves mir. K*, Sárgarépás rizs K*, Tartármártás K*
		Energia: 1 218,99 Kcal / 5 095,38 KJ	Energia: 1 035,78 Kcal / 4 329,56 KJ	Energia: 884,18 Kcal / 3 695,87 KJ	Energia: 839,07 Kcal / 3 507,31 KJ	Energia: 1 905,89 Kcal / 7 966,62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		40,80 g 48,86 g 12,00 g	35,81 g 44,60 g 8,09 g	32,77 g 39,04 g 9,29 g	43,11 g 37,23 g 7,40 g	63,86 g 119,36 g 33,35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
152,23 g 16,01 g 3,47 g	119,55 g 17,99 g 3,61 g	104,12 g 0,31 g 7,10 g	80,37 g 0,02 g 3,55 g	141,31 g 3,17 g 6,62 g		





Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"					
	(00542) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "B"	Frankfurti leves K*, Fahéjas csiga/kalács F*, Alma	Húsleves hús nélküli K**, Kakukkfűves Csirkemell K*, Burgonyakrokkett K*	Daragaluska leves K*, Debreceni tokány F*, Galuska köret K*		
		Energia: 1 294,34 Kcal / 5 410,34 KJ	Energia: 845,85 Kcal / 3 535,65 KJ	Energia: 1 134,87 Kcal / 4 743,76 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	Mandarin	Krémtúró vanilliás	Müzliszelet	Alma
		Energia: 100,00 Kcal / 418,00 KJ	Energia: 93,77 Kcal / 391,96 KJ	Energia: 190,37 Kcal / 795,75 KJ	Energia: 76,77 Kcal / 320,90 KJ	Energia: 69,57 Kcal / 290,80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Ásványvíz0,5 *, Hamburger húspogács, Zsemle, Csemege uborka, Ketchup, Majonéz vödörös	Margarin, csészés 32% zsírt., Torrero szalámi, Kifli, magvas, Gyümölcslé 0,2-es 50%, Paradicsom	Sonkás sajtos pillangó K*, Ásványvíz0,5 *	Minimargarin 20g, Minidzsem 20g-os, Fonott kalács, Ásványvíz0,5 *	Félbarna kenyér, Margarin, csészés 32% zsírt.
		Energia: 651,45 Kcal / 2 723,06 KJ	Energia: 317,58 Kcal / 1 327,48 KJ	Energia: 805,89 Kcal / 3 368,62 KJ	Energia: 740,20 Kcal / 3 094,04 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
		31,09 g 24,39 g 6,67 g	4,84 g 7,12 g 1,36 g	32,52 g 31,62 g 14,24 g	19,48 g 18,82 g 7,38 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
74,20 g 2,90 g 5,72 g	55,98 g 0,00 g 0,12 g	97,39 g 3,38 g 3,85 g	120,46 g 18,10 g 6,34 g	38,64 g 0,71 g 1,28 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

