



Heti étlap 2023.05.15. - 2023.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Tea Instant I*, Margarin, csészés 32% zsírt., Füstölt Edami sajt, Rozsos kenyér	Tea Instant I*, Tojáskrém I*, Paprikás szalámi, Zsemle, Újhagyma	Kakaó , Sajtkrém tömlős 50g, félzsíros, Kifli, korpás, Uborka(kígyó)	Tej 3dl , Tea Instant I*, Vajkrém ízesített 25% zsírt., Magvas kenyér, Kaliforniai paprika	Tejeskávé , Margarin, csészés 32% zsírt., Párizsi sertés, Zsemle rozsos, Jégcsap retek
		Energia: 492,16 Kcal / 2 057,23 KJ	Energia: 729,09 Kcal / 3 047,60 KJ	Energia: 568,41 Kcal / 2 375,95 KJ	Energia: 612,39 Kcal / 2 559,79 KJ	Energia: 861,09 Kcal / 3 599,36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		16,59 g 14,11 g 6,93 g	25,17 g 26,44 g 12,16 g	22,74 g 7,57 g 3,89 g	23,75 g 14,55 g 5,54 g	29,84 g 21,39 g 7,45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
70,53 g 10,27 g 2,07 g	79,88 g 11,42 g 4,11 g	98,96 g 23,74 g 2,21 g	94,20 g 10,17 g 2,77 g	131,72 g 21,97 g 3,82 g		
Tízórai	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Narancs	Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	Kuglóf, kakaós	Müzliszelet	Mandarin
		Energia: 82,83 Kcal / 346,23 KJ	Energia: 100,00 Kcal / 418,00 KJ	Energia: 108,60 Kcal / 453,95 KJ	Energia: 76,77 Kcal / 320,90 KJ	Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		1,20 g 0,40 g 0,00 g	3,30 g 3,20 g 2,20 g	2,99 g 1,42 g 0,91 g	1,20 g 2,80 g 0,00 g	0,70 g 0,30 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
17,00 g 0,00 g 0,01 g	14,00 g 13,00 g 0,18 g	18,71 g 4,91 g 0,23 g	11,60 g 4,00 g 0,00 g	9,80 g 0,00 g 0,00 g		
Ebéd	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Palócleves /konz/ K*, Tejbeköles K*, Kakaós porcukor F*, Alma	Zabgaluskás leves K*, Sertés pörkölt K*, Tökfőzelék K*, Tönköly kenyér	Fahéjas szilvaleves K*, Brokkoli-srúpás csirke ragú K*, Párolt rizs K*	Zöldborsóleves K*, Gyros fűsz. csirke hús K*, Burgonyapüré K*, Joghurtos sárgarépasaláta K*	Tarhonyaleves K*, Borsos tokány K*, Tészta köret orsó K*
		Energia: 846,77 Kcal / 3 539,50 KJ	Energia: 851,82 Kcal / 3 560,61 KJ	Energia: 902,65 Kcal / 3 773,08 KJ	Energia: 805,04 Kcal / 3 365,07 KJ	Energia: 944,01 Kcal / 3 945,96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		29,68 g 23,73 g 8,05 g	33,99 g 44,96 g 12,88 g	37,80 g 26,64 g 7,53 g	40,85 g 43,51 g 9,39 g	38,31 g 41,36 g 10,73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
127,04 g 38,98 g 2,79 g	74,77 g 2,01 g 4,27 g	126,02 g 18,49 g 3,59 g	96,88 g 6,61 g 5,49 g	103,13 g 0,00 g 3,84 g		





## Heti étlap 2023.05.15. - 2023.05.19.

		hétfő	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>	Palócleves /konz/ K*, Aranygaluska K*, Vaníliásodó aranyg. K*, Alma	Zabgaluskás leves K*, Lasagne K*			Tarhonyaleves K*, Paprikás csirke K*, Tészta köret orsó K*
		Energia: 1 279,71 Kcal / 5 349,19 Kj	Energia: 865,77 Kcal / 3 618,92 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj	Energia: 857,57 Kcal / 3 584,64 Kj
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 42,34 g    43,98 g    14,52 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 45,09 g    52,04 g    20,47 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 50,79 g    25,34 g    5,34 g
		Szénhidrát    Cukor    Só 176,86 g    41,48 g    2,89 g	Szénhidrát    Cukor    Só 61,95 g    0,06 g    6,94 g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só 105,12 g    0,66 g    3,73 g
<b>Uzsonna</b>	<b>(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"</b>	Croissant(sonkás)	Mandarin	Banán	Alma	Narancs
		Energia: 331,20 Kcal / 1 384,42 Kj	Energia: 46,89 Kcal / 196,00 Kj	Energia: 209,94 Kcal / 877,55 Kj	Energia: 69,58 Kcal / 290,84 Kj	Energia: 82,83 Kcal / 346,23 Kj
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 9,63 g    4,13 g    2,35 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 0,70 g    0,30 g    0,00 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 2,60 g    0,20 g    0,00 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 0,80 g    0,80 g    0,00 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 1,20 g    0,40 g    0,00 g
		Szénhidrát    Cukor    Só 45,85 g    7,65 g    1,01 g	Szénhidrát    Cukor    Só 9,80 g    0,00 g    0,00 g	Szénhidrát    Cukor    Só 48,40 g    0,00 g    0,11 g	Szénhidrát    Cukor    Só 14,00 g    0,00 g    0,02 g	Szénhidrát    Cukor    Só 17,00 g    0,00 g    0,01 g





### Heti étlap 2023.05.15. - 2023.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Vacsora</b>	<b>(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"</b>	Brassói aprópecsenye K*, Káposztasaláta K*	Zöldbúzseres cs.combfilé *K, Bulgur köret K*	Citromos tea , Sonkás - Sajtos kenyérl. K*	Ínyenc csirkemájás , Zsemle, Gyümölcsle 0,2-es 50%, TV paprika	Félbarna kenyér, Margarin, csészés 32% zsír.
		Energia: 1 082,00 Kcal / 4 522,76 Kj	Energia: 576,96 Kcal / 2 411,69 Kj	Energia: 891,26 Kcal / 3 725,47 Kj	Energia: 623,73 Kcal / 2 607,19 Kj	Energia: 245,40 Kcal / 1 025,77 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		38,53 g 60,14 g 15,55 g	45,94 g 24,18 g 4,35 g	36,21 g 29,57 g 11,06 g	19,77 g 2,55 g 0,69 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
93,52 g 5,00 g 2,31 g	86,68 g 1,28 g 1,96 g	118,89 g 22,63 g 3,96 g	129,41 g 2,25 g 2,31 g	38,64 g 0,71 g 1,28 g		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

