



Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Tea Instant I*, Margarin, csészés 32% zsírt., Téliszalámi, Zsemle magvas, TV paprika	Tej 3dl , Tea Instant I*, Kőrözött túró , Zsemle, Kaliforniai paprika	Kakaó , Minivaj 20g-os, Sonkaszalámi, Kifli, teljes kiörlésű, Sárgarépa friss	Tej 3dl , Kakaós mogyorókrém 20-30g, Búzakenyér	Tea Instant I*, Margarin, csészés 32% zsírt., Szel.trapp. 125g, Korpás Kenyér, Uborka(kígyó)
		Energia: 926,05 Kcal / 3 870,89 KJ	Energia: 676,38 Kcal / 2 827,27 KJ	Energia: 845,76 Kcal / 3 535,28 KJ	Energia: 661,70 Kcal / 2 765,91 KJ	Energia: 487,40 Kcal / 2 037,33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		36,29 g 43,55 g 14,33 g	32,44 g 15,34 g 8,17 g	27,94 g 41,19 g 26,29 g	38,33 g 53,32 g 11,69 g	15,59 g 7,05 g 1,90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
94,70 g 12,16 g 6,76 g	99,85 g 13,31 g 3,16 g	90,65 g 20,63 g 3,07 g	204,10 g 74,18 g 5,54 g	86,74 g 11,64 g 1,96 g		
Tízórai	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Kefír 140 gr	Narancs	Joghurt ital 100g 1% zsírt.	Körte	Mandarin
		Energia: 59,00 Kcal / 246,62 KJ	Energia: 82,83 Kcal / 346,23 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 105,99 Kcal / 443,04 KJ	Energia: 70,33 Kcal / 293,98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		0,00 g 3,00 g 0,00 g	1,20 g 0,40 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,80 g 0,60 g 0,00 g	1,05 g 0,45 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
4,40 g 4,20 g 0,10 g	17,00 g 0,00 g 0,01 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	24,00 g 0,00 g 0,01 g	14,70 g 0,00 g 0,00 g		
Ebéd	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Lencseleves húsos K*, Diós tészta K*, Alma	Sajtgombóc leves K*, Kakukkfűves Csirkecomb K*, Parajfőzelék K*, Rozsos kenyér	Lebbencsleves K*, Tejszínes csirke mell kocka K*, Párolt rizs K*	Tárkonyos zöldség leves K*, Paradicsom mártás K*, Tört burgonya félada g K*, Húsgombóc , Graham kenyér	Gyümölcsle 0,2-es 50%, Bolognai Szósz K*, Tészta köret spagetti K*, Reszelt trapista sajt
		Energia: 900,50 Kcal / 3 764,09 KJ	Energia: 903,47 Kcal / 3 776,50 KJ	Energia: 883,96 Kcal / 3 694,95 KJ	Energia: 744,44 Kcal / 3 111,76 KJ	Energia: 807,77 Kcal / 3 376,48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		36,50 g 26,49 g 4,78 g	50,23 g 41,48 g 9,05 g	40,23 g 30,83 g 6,81 g	31,37 g 33,58 g 8,55 g	31,33 g 32,16 g 8,51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
127,14 g 0,00 g 2,26 g	79,98 g 1,51 g 5,77 g	110,11 g 0,03 g 1,92 g	115,64 g 16,32 g 8,33 g	106,01 g 0,00 g 2,09 g		





Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																												
Ebéd	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"																																																																	
	(00542) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "B"																																																																	
		Lencseleves húsos K*, Virslis kifli K*, Alma	Sajtgombóc leves K*, Kakukkfűves Csirkecomb K*, Parajfőzelék K*, Rozsos kenyér	Lebbencsleves K*, Tojásos töltött rántottkaraj F, Párolt rizs K*																																																														
		Energia: 1 146,46 Kcal / 4 792,20 KJ	Energia: 903,47 Kcal / 3 776,50 KJ	Energia: 1 002,15 Kcal / 4 188,99 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ																																																												
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>52,64 g</td> <td>46,07 g</td> <td>12,51 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>129,38 g</td> <td>3,51 g</td> <td>4,52 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	52,64 g	46,07 g	12,51 g	Szénhidrát	Cukor	Só	129,38 g	3,51 g	4,52 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>50,23 g</td> <td>41,48 g</td> <td>9,05 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>79,98 g</td> <td>1,51 g</td> <td>5,77 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	50,23 g	41,48 g	9,05 g	Szénhidrát	Cukor	Só	79,98 g	1,51 g	5,77 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>44,79 g</td> <td>33,00 g</td> <td>6,64 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>130,12 g</td> <td>0,03 g</td> <td>3,16 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	44,79 g	33,00 g	6,64 g	Szénhidrát	Cukor	Só	130,12 g	0,03 g	3,16 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
52,64 g	46,07 g	12,51 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
129,38 g	3,51 g	4,52 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
50,23 g	41,48 g	9,05 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
79,98 g	1,51 g	5,77 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
44,79 g	33,00 g	6,64 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
130,12 g	0,03 g	3,16 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
g	g	g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
g	g	g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
g	g	g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
g	g	g																																																																
Uzsonna	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"																																																																	
		Grissini	Banán	Alma	Narancs	Alma																																																												
		Energia: 251,55 Kcal / 1 051,48 KJ	Energia: 209,94 Kcal / 877,55 KJ	Energia: 69,58 Kcal / 290,84 KJ	Energia: 82,83 Kcal / 346,23 KJ	Energia: 69,58 Kcal / 290,84 KJ																																																												
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5,99 g</td> <td>7,00 g</td> <td>3,78 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>31,88 g</td> <td>3,21 g</td> <td>1,85 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	5,99 g	7,00 g	3,78 g	Szénhidrát	Cukor	Só	31,88 g	3,21 g	1,85 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2,60 g</td> <td>0,20 g</td> <td>0,00 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>48,40 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,11 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	2,60 g	0,20 g	0,00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	48,40 g	0,00 g	0,11 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0,80 g</td> <td>0,80 g</td> <td>0,00 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>14,00 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,02 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	0,80 g	0,80 g	0,00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	14,00 g	0,00 g	0,02 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1,20 g</td> <td>0,40 g</td> <td>0,00 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>17,00 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,01 g</td> </tr> </tbody> </table>	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	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0,80 g</td> <td>0,80 g</td> <td>0,00 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>14,00 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,02 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	0,80 g	0,80 g	0,00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	14,00 g	0,00 g	0,02 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																															
5,99 g	7,00 g	3,78 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
31,88 g	3,21 g	1,85 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
2,60 g	0,20 g	0,00 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
48,40 g	0,00 g	0,11 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
0,80 g	0,80 g	0,00 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
14,00 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																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
0,80 g	0,80 g	0,00 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
14,00 g	0,00 g	0,02 g																																																																





Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
<b>Vacsora</b>	<b>(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"</b>	Besameles sertésborda sajttal, Párolt Barna rizs K*	Tejeskávé , Pirog K*	Paprikáskrumpli kolbászK*, Félbarna kenyér, Csemege uborka	Ásványvíz0,5 *, Sós kalács 44 gr, Sajtkrém tömlős 50g, félzsíros, Minimargarin 20g, Paradicsom	Félbarna kenyér, Margarin, csészés 32% zsír.	
		Energia: 922,02 Kcal / 3 854,04 Kj	Energia: 785,98 Kcal / 3 285,40 Kj	Energia: 695,36 Kcal / 2 906,60 Kj	Energia: 513,66 Kcal / 2 147,10 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	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		45,03 g 40,70 g 14,87 g	33,67 g 25,44 g 7,92 g	26,93 g 15,76 g 4,87 g	15,78 g 9,62 g 2,37 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	Szénhidrát Cukor Só
93,31 g 0,02 g 4,41 g	104,79 g 21,51 g 0,93 g	108,91 g 1,26 g 6,48 g	86,67 g 6,03 g 4,70 g	38,64 g 0,71 g 1,28 g			

.....  
Élelmezési osztályvezető

.....  
Vezető dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

