

Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.02.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Tea Instant I*, Vajkrém ízesített 25% zsírt., Paprikás szalámi, Tönköly kenyér, TV paprika	Tej 3dl , Tea Instant I*, Harcsapástétom 130g, Kifli, teljes kiörlésű, Újmagyma	Tejeskávé , Margarin, csészés 32% zsírt., Sonkaszalámi, Zsemle rozsos, Kaliforniai paprika	Epres tej O*, Tea Instant I*, Margarin, csészés 32% zsírt., Főtt tojás K*, Kornspitz, Uborka(kígyó)
		Energia: 671,15 Kcal / 2 805,41 Kj	Energia: 571,79 Kcal / 2 390,08 Kj	Energia: 793,60 Kcal / 3 317,25 Kj	Energia: 832,39 Kcal / 3 479,39 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23,23 g 26,53 g 13,86 g	21,78 g 17,95 g 4,19 g	30,36 g 12,32 g 4,41 g	40,37 g 28,41 g 10,04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
67,99 g 10,42 g 4,25 g	77,17 g 9,76 g 2,26 g	134,30 g 21,97 g 4,15 g	95,27 g 11,55 g 5,29 g		
					
Tízórai	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	Pogácsa vajás	Banán	Narancs
		Energia: 100,00 Kcal / 418,00 Kj	Energia: 414,00 Kcal / 1 730,52 Kj	Energia: 209,94 Kcal / 877,55 Kj	Energia: 62,12 Kcal / 259,66 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3,30 g 3,20 g 2,20 g	7,77 g 12,30 g 5,66 g	2,60 g 0,20 g 0,00 g	0,90 g 0,30 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
14,00 g 13,00 g 0,18 g	52,15 g 14,82 g 0,89 g	48,40 g 0,00 g 0,11 g	12,75 g 0,00 g 0,01 g		
					
Ebéd	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Vajgaluska leves K*, Natúr szelet K*, Sárgaborsó főzelék K*, Félbarna kenyér	Fokhagyma krémleves K*, Pirított zsemlekocta, Édes-savanyú csmell csíkok K*, Párolt rizs K*	Gulyásleves K*, Gombóc különféle mir K*, Fahéjas porcukor K*	Csurgatott tojás leves K*, Rántott sertésszelet K*, Zelleres Burgonyap. K*, Céklasaláta, csemege szeletelt
		Energia: 955,06 Kcal / 3 992,15 Kj	Energia: 816,30 Kcal / 3 412,13 Kj	Energia: 1 087,53 Kcal / 4 545,88 Kj	Energia: 761,48 Kcal / 3 182,99 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		53,99 g 29,69 g 6,63 g	38,53 g 24,63 g 3,71 g	38,91 g 15,31 g 2,45 g	45,02 g 41,66 g 9,81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
116,12 g 0,73 g 2,78 g	110,51 g 4,87 g 3,73 g	193,00 g 28,97 g 1,39 g	98,37 g 8,24 g 4,32 g		







Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.02.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
Ebéd	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"												
	(00542) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "B"		Fokhagyma krémleves K*, Pirított zsemlekocta, Dubarry csirkemell K*, Párolt rizs K*	Gulyásleves K*, Ízes bukta K*									
		Energia: Kcal / 0,00 Kj		Energia: 1 050,27 Kcal / 4 390,13 Kj	Energia: 843,38 Kcal / 3 525,33 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj							
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g	g	g	53,79 g	40,63 g	10,91 g	32,88 g	24,27 g	8,18 g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	116,13 g	0,52 g	5,53 g	123,02 g	27,45 g	0,96 g	g	g	g		
Uzsonna	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Narancs	Mandarin	Alma	Körte								
		Energia: 62,12 Kcal / 259,66 Kj		Energia: 46,89 Kcal / 196,00 Kj	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 Kj	Energia: 79,49 Kcal / 332,27 Kj							
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,90 g	0,30 g	0,00 g	0,70 g	0,30 g	0,00 g	0,60 g	0,60 g	0,00 g	0,60 g	0,45 g	0,00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
12,75 g	0,00 g	0,01 g	9,80 g	0,00 g	0,00 g	10,50 g	0,00 g	0,02 g	18,00 g	0,00 g	0,01 g		
Vacsora	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Kockasajt natúr, félzsír. 25g , Kifli, tejes, Paradicsom, Ásványvíz0,5 *	Gyümölcsle 0,2-es 50%, Vagdalt K*, Bagette, Majonézes torma tub.70g., Jégsaláta, Jégcsap retek	Ásványvíz0,5 *, Kuglóf, kakaós, Minimargarin 20g, Minidzsem 25g-os, különféle	Félbarna kenyér, Margarin, csészés 32% zsírt.								
		Energia: 734,60 Kcal / 3 070,63 Kj		Energia: 964,07 Kcal / 4 029,81 Kj	Energia: 438,90 Kcal / 1 834,60 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



Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.02.

	24,54 g	15,30 g	8,54 g	37,56 g	33,66 g	10,07 g	6,19 g	12,83 g	3,62 g	6,92 g	5,92 g	1,61 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Só
	119,00 g	12,10 g	2,27 g	130,71 g	1,93 g	3,35 g	69,68 g	36,98 g	0,48 g	38,64 g	0,71 g	1,28 g
			 				 					

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

