



Heti étlap 2023.06.05. - 2023.06.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Tea Instant I*, Szel.Trap.sajt, Minimargarin 20g, kenyér teljes kiőrlésű, szel., TV paprika	Tej 3dl isk, Tea Instant I*, Margarin, csészés 32% zsírt., Párizsi sertés, Zsemle korpás, Uborka (kígyó)	Tej 3dl isk, Tea Instant I*, Kőrözött túró, Kifli, graham, Kaliforniai paprika	Tej 3dl isk, Tea Instant I*, Tojáskrém I*, Rozsos kenyér, Jégcsap retek	Kakaó, Kalács kakaós
		Energia: 637,45 Kcal / 2 664,54 KJ	Energia: 396,73 Kcal / 1 658,33 KJ	Energia: 585,54 Kcal / 2 447,56 KJ	Energia: 537,34 Kcal / 2 246,08 KJ	Energia: 656,51 Kcal / 2 744,21 KJ
		Fehérje 29,32 g Zsír 28,55 g T.Zsír 12,60 g	Fehérje 17,87 g Zsír 20,34 g T.Zsír 7,47 g	Fehérje 31,27 g Zsír 18,92 g T.Zsír 10,69 g	Fehérje 22,24 g Zsír 9,52 g T.Zsír 3,61 g	Fehérje 24,93 g Zsír 11,70 g T.Zsír 7,00 g
		Szénhidrát 69,31 g Cukor 9,67 g Só 2,76 g	Szénhidrát 34,37 g Cukor 9,92 g Só 1,82 g	Szénhidrát 72,21 g Cukor 11,81 g Só 3,14 g	Szénhidrát 87,50 g Cukor 10,27 g Só 2,82 g	Szénhidrát 101,70 g Cukor 24,22 g Só 1,42 g
Tízórai	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Túró Rudi	Piskótaszület	Narancs	Babapiskóta	Alma
		Energia: 109,78 Kcal / 458,88 KJ	Energia: 95,00 Kcal / 397,10 KJ	Energia: 62,12 Kcal / 259,66 KJ	Energia: 399,04 Kcal / 1 667,99 KJ	Energia: 69,57 Kcal / 290,80 KJ
		Fehérje 4,20 g Zsír 5,40 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 1,20 g Zsír 3,30 g T.Zsír 1,50 g	Fehérje 0,90 g Zsír 0,30 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 10,95 g Zsír 6,24 g T.Zsír 1,48 g	Fehérje 0,80 g Zsír 0,80 g T.Zsír 0,00 g
		Szénhidrát 10,20 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g	Szénhidrát 15,10 g Cukor 9,40 g Só 0,16 g	Szénhidrát 12,75 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g	Szénhidrát 74,02 g Cukor 35,96 g Só 0,17 g	Szénhidrát 14,00 g Cukor 0,00 g Só 0,02 g
Ebéd	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Legényfogó leves K*, Tejbedara K*, Kakaós porcukor F*, Alma	Karfiolleves K*(piros), Natúr halfilé K**, Besamel Mártás K*, Mexikói párolt rizs K*	Zellerkrémleves mir. K, Levesgyöngy, Csirkeragu Budapest m., Főtt burgonya f*	Csontleves tésztabetéttel K*, Meggymártás K*, Köményes sertéssült K*, Burgonyakrokkett K*	Vajgaluska leves K*, Tarhonyáshús K*, Káposztasaláta K*
		Energia: 733,36 Kcal / 3 065,44 KJ	Energia: 918,86 Kcal / 3 840,83 KJ	Energia: 725,41 Kcal / 3 032,21 KJ	Energia: 1 071,69 Kcal / 4 479,66 KJ	Energia: 906,24 Kcal / 3 788,08 KJ
		Fehérje 30,19 g Zsír 17,93 g T.Zsír 5,95 g	Fehérje 43,48 g Zsír 43,03 g T.Zsír 14,53 g	Fehérje 46,52 g Zsír 21,16 g T.Zsír 4,18 g	Fehérje 36,74 g Zsír 47,46 g T.Zsír 8,49 g	Fehérje 38,93 g Zsír 42,99 g T.Zsír 12,07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Heti étlap 2023.06.05. - 2023.06.09.

	111,29 g	47,36 g	1,19 g	88,55 g	1,04 g	3,17 g	84,89 g	0,34 g	2,02 g	121,44 g	17,98 g	3,05 g	89,48 g	5,02 g	2,01 g
(00542) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "B"	Legényfogó leves K*, Fahéjas csiga/kalács F*, Alma									Csontleves tésztabetéttel K*, Paradicsomos káposzta K*, Köményes sertéssült K*					
	Energia: 1 062,33 Kcal / 4 440,54 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 574,69 Kcal / 2 402,20 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	37,95 g	36,97 g	13,93 g	g	g	g	g	g	g	35,88 g	28,09 g	5,57 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
143,53 g	24,39 g	2,01 g	g	g	g	g	g	g	51,63 g	9,99 g	4,37 g	g	g	g	
Uzsonna	Grissini			Búrkifli, mákos			Alma			Banán			Mandarin		
	Energia: 251,55 Kcal / 1 051,48 KJ			Energia: 320,25 Kcal / 1 338,65 KJ			Energia: 69,57 Kcal / 290,80 KJ			Energia: 209,93 Kcal / 877,51 KJ			Energia: 70,32 Kcal / 293,94 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5,99 g	7,00 g	3,78 g	6,03 g	10,19 g	4,93 g	0,80 g	0,80 g	0,00 g	2,60 g	0,20 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
31,88 g	3,21 g	1,85 g	39,60 g	16,98 g	0,31 g	14,00 g	0,00 g	0,02 g	48,40 g	0,00 g	0,11 g	14,70 g	0,00 g	0,00 g	
Vacsora	Spenótos-sajtos csirkemell, Bulgur köret K*			Flekken*K, Ínyenc saláta (mazsola+tejföl), Félbarna kenyér			Tea Instant I*, Sonkás-gombás pizza			Margarin, csészés 32% zsírt., Téliszalámi, Szel.Trap.sajt, Zsemle, Paradicsom, Ásványvíz0,5 *			Félbarna kenyér, Margarin, csészés 32% zsírt.		
	Energia: 909,45 Kcal / 3 801,50 KJ			Energia: 1 141,43 Kcal / 4 771,18 KJ			Energia: 735,25 Kcal / 3 073,35 KJ			Energia: 1 087,11 Kcal / 4 544,12 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





Heti étlap 2023.06.05. - 2023.06.09.

	56,35 g	28,67 g	6,38 g	30,63 g	84,01 g	26,57 g	32,42 g	16,11 g	6,11 g	48,37 g	48,09 g	22,36 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
	112,10 g	0,61 g	2,14 g	62,63 g	1,65 g	3,00 g	114,37 g	19,92 g	2,92 g	110,02 g	2,50 g	6,15 g	38,64 g	0,71 g	1,28 g

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

