

Heti étlap 2023.06.12. - 2023.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Tea Instant I*, Vajkrém ízesített 25% zsírt., Paprikás szalámi, Graham kenyér, Jégcsap retek	Tejeskávé , Túrókrém kapros I*, Kifli, teljes kiörlésű, Kápia paprika	Gyümölcslé 0,2-es 50%, Margarin, csészés 32% zsírt., Turista felvágott, Zsemle korpás, Uborka (kígyó)	Tea Instant I*, Sajtkrém féلزsíros, ömlesztett, Magvas kenyér, TV paprika	Tej 3dl , Margarin, csészés 32% zsírt., Csirkemell sonka, Korpás Kenyér, Paradicsom
		Energia: 552,42 Kcal / 2 309,12 KJ	Energia: 491,89 Kcal / 2 056,10 KJ	Energia: 231,11 Kcal / 966,04 KJ	Energia: 384,87 Kcal / 1 608,76 KJ	Energia: 568,85 Kcal / 2 377,79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		21,06 g 16,59 g 8,50 g	23,10 g 7,72 g 3,78 g	7,64 g 7,29 g 2,14 g	12,09 g 7,67 g 0,41 g	31,72 g 11,62 g 4,37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
65,78 g 11,16 g 2,86 g	82,32 g 21,35 g 1,63 g	32,53 g 0,00 g 0,27 g	66,79 g 10,27 g 2,03 g	81,16 g 1,84 g 3,22 g		
Tízórai	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Müzliszelet	Trópusi befőtt	Kefír 140 gr	Tejszelet	Mandarin
		Energia: 76,77 Kcal / 320,90 KJ	Energia: 70,45 Kcal / 294,48 KJ	Energia: 59,00 Kcal / 246,62 KJ	Energia: 204,56 Kcal / 855,06 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
		1,20 g 2,80 g 0,00 g	0,38 g 0,11 g 0,00 g	0,00 g 3,00 g 0,00 g	5,61 g 4,42 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
11,60 g 4,00 g 0,00 g	16,62 g 9,92 g 0,01 g	4,40 g 4,20 g 0,10 g	35,02 g 0,00 g 0,00 g	14,70 g 0,00 g 0,00 g		
Ebéd	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Frankfurti leves K*, Derelye kif mir.K, Vaníliás tejföl K*	Zabgaluskás leves K*, Csirkemell párizsiasan K*, Rizi-bizi mir. K*	Meggyleves mir. K*, Gyros fűsz. csirke hús K*, Burgonyapüré K*, Fűszeres sárgarépa saláta K*	Zöldségleves K*, Milánói sertésborda K*, Tésztaköret makaróni K*, Reszelt trapista sajt	Fejtett bableves K*, Tiroli rétes almás, Tiroli rétes túrós
		Energia: 1 027,07 Kcal / 4 293,15 KJ	Energia: 853,30 Kcal / 3 566,79 KJ	Energia: 850,58 Kcal / 3 555,42 KJ	Energia: 863,46 Kcal / 3 609,26 KJ	Energia: 980,47 Kcal / 4 098,36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		35,99 g 39,56 g 13,92 g	46,47 g 24,94 g 3,01 g	37,51 g 41,03 g 11,45 g	46,12 g 28,61 g 5,63 g	34,42 g 32,53 g 16,52 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
127,96 g 5,95 g 3,89 g	109,47 g 0,03 g 2,67 g	116,06 g 26,07 g 4,62 g	109,55 g 4,00 g 9,24 g	110,29 g 35,58 g 1,63 g		





Heti étlap 2023.06.12. - 2023.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"					
	(00542) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "B"		Zabgaluskás leves K*, Csirkemell párizsiasan K*, Finomfőzelék K*, Korpás Kenyér			Fejtett bableves K*, Szalagos Fánk K*, Barackíz, Porcukor
		Energia: Kcal / 0,00 Kj	Energia: 847,80 Kcal / 3 543,80 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj	Energia: 1 000,64 Kcal / 4 182,68 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g Szénhidrát Cukor Só g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 52,21 g 26,42 g 3,91 g Szénhidrát Cukor Só 98,13 g 2,34 g 4,04 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv 37,69 g 31,25 g 8,00 g Szénhidrát Cukor Só 141,01 g 39,19 g 0,98 g
Uzsonna	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"					
		Alma	Sajtos rúd 60 gr	Narancs	Banán	Omlós keksz
		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 Kj	Energia: 333,00 Kcal / 1 391,94 Kj	Energia: 62,12 Kcal / 259,66 Kj	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 Kj	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,40 g 0,40 g 0,00 g Szénhidrát Cukor Só 7,00 g 0,00 g 0,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,27 g 18,00 g 6,90 g Szénhidrát Cukor Só 33,00 g 1,62 g 2,50 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,90 g 0,30 g 0,00 g Szénhidrát Cukor Só 12,75 g 0,00 g 0,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1,30 g 0,10 g 0,00 g Szénhidrát Cukor Só 24,20 g 0,00 g 0,06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,00 g 0,00 g 0,00 g Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g





Heti étlap 2023.06.12. - 2023.06.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Vacsora	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Brassói aprópecsenye K*, Uborka saláta (friss)			Rizsfelfújt K*, Ribizli mártás K*			Kakaó , Baconos-szezámagos fonotka K*			Sertésmájkrém 65 g, Zsemle, Paradicsom, Ásványvíz0,5 *			Félbarna kenyér, Margarin, csészés 32% zsír.		
		Energia: 668,12 Kcal / 2 792,74 KJ			Energia: 733,96 Kcal / 3 067,95 KJ			Energia: 852,62 Kcal / 3 563,95 KJ			Energia: 707,61 Kcal / 2 957,81 KJ			Energia: 375,00 Kcal / 1 567,50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25,33 g	33,85 g	9,64 g	16,62 g	9,81 g	4,20 g	33,94 g	20,66 g	8,90 g	29,09 g	12,33 g	4,05 g	11,54 g	6,54 g	1,75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63,78 g	9,99 g	1,32 g	142,55 g	46,45 g	0,42 g	132,40 g	22,55 g	2,03 g	112,70 g	2,25 g	3,55 g	64,40 g	1,19 g	2,06 g		

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

