






Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Tea Instant I*, Szárnyasmájkrém 65g, Félbarna kenyér, TV paprika	Tea Instant I*, Margarin, csészés 32% zsírt., Főtt tojás K*, Zsemle rozsos, Sárgarépa friss	Karamellás tej F*, Margarin, csészés 32% zsírt., Csirkemell sonka, Zsemle, Paradicsom	Kakaó , Vajkrém ízesített 25% zsírt., Paprikás szalámi, Kifli, graham, Póréhagyma	Tea Instant I*, Vaj 100g háromnegyed zsíros, Miniméz 20g-os, Kifli, magvas
		Energia: 705,32 Kcal / 2 948,24 KJ	Energia: 751,77 Kcal / 3 142,40 KJ	Energia: 773,65 Kcal / 3 233,86 KJ	Energia: 837,58 Kcal / 3 501,08 KJ	Energia: 295,11 Kcal / 1 233,56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23,05 g 28,89 g 0,43 g	29,65 g 17,53 g 4,72 g	35,95 g 12,32 g 4,56 g	33,16 g 35,49 g 19,18 g	3,64 g 3,07 g 1,04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
93,77 g 11,09 g 4,26 g	112,57 g 11,41 g 3,03 g	125,82 g 26,68 g 3,42 g	81,02 g 20,73 g 4,10 g	62,02 g 42,08 g 0,15 g		
Tízórai	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Alma	Puding habos 175 gr	Nektarin	Szilva	Narancs
		Energia: 69,57 Kcal / 290,80 KJ	Energia: 154,00 Kcal / 643,72 KJ	Energia: 110,56 Kcal / 462,14 KJ	Energia: 120,41 Kcal / 503,31 KJ	Energia: 82,82 Kcal / 346,19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,80 g 0,80 g 0,00 g	1,93 g 4,03 g 2,80 g	1,88 g 0,92 g 0,10 g	1,40 g 0,34 g 0,00 g	1,20 g 0,40 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
14,00 g 0,00 g 0,02 g	27,65 g 21,70 g 0,00 g	23,56 g 0,00 g 0,00 g	26,20 g 0,00 g 0,02 g	17,00 g 0,00 g 0,01 g		
Ebéd	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Palócleves mir K*, Gombóc különféle mir K*, Fahéjas porcukor K*	Daragaluska leves K*, Zöldborsófőzelék K**, Rozmaringos cs.mell suli, Félbarna kenyér	Brokkolikrémleves K*, Bundázott halfilé K*, Párolt rizs kukoricával K*, Káposztasaláta K*, Pírtott zsemlekokca	Májgaluska leves K*, Csirkepaprikás K*, Tökfőzelék K*, Kukoricás kenyér	Csurgatott tojás leves suli*, Sárgarépás cukki Pulykaragu K*, Főtt burgonya f*, Alma
		Energia: 1 108,08 Kcal / 4 631,77 KJ	Energia: 1 769,46 Kcal / 7 396,34 KJ	Energia: 777,26 Kcal / 3 248,95 KJ	Energia: 854,06 Kcal / 3 569,97 KJ	Energia: 1 041,20 Kcal / 4 352,22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35,95 g 19,77 g 4,37 g	51,46 g 117,42 g 15,89 g	41,15 g 13,97 g 2,39 g	60,93 g 42,76 g 10,17 g	34,38 g 63,35 g 9,74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
191,11 g 29,96 g 2,46 g	123,23 g 3,98 g 5,88 g	120,98 g 5,08 g 6,25 g	105,84 g 4,41 g 5,65 g	81,70 g 0,12 g 6,40 g		







Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00542) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "B"		Daragaluska leves K*, Lecsós cs.máj K*, Főtt burgonya f*													
		Energia: Kcal / 0,00 Kj		Energia: 745,13 Kcal / 3 114,64 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj		Energia: Kcal / 0,00 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
		g	g	g	37,53 g	26,19 g	6,06 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	87,79 g	0,01 g	3,53 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
																
Uzsonna	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Zabpelyhes keksz	Szőlő	Babapiskóta	Pogácsa vajas	Zabpelyhes keksz										
		Energia: 184,88 Kcal / 772,80 Kj		Energia: 96,75 Kcal / 404,42 Kj			Energia: 266,02 Kcal / 1 111,96 Kj			Energia: 414,00 Kcal / 1 730,52 Kj			Energia: 184,88 Kcal / 772,80 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4,20 g	9,87 g	2,53 g	0,72 g	0,36 g	0,00 g	7,30 g	4,16 g	0,99 g	7,77 g	12,30 g	5,66 g	4,20 g	9,87 g	2,53 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	19,63 g	0,00 g	0,12 g	21,72 g	0,00 g	0,00 g	49,35 g	23,97 g	0,11 g	52,15 g	14,82 g	0,89 g	19,63 g	0,00 g	0,12 g	
																
Vacsora	(00541) Gyermek (15-18 éves) Kollégium "A"	Margarin, csészés 32% zsírt., Téliszalámi, Zsemle, Paradicsom	Kuglóf, kakaós, Minidzsem 25g-os, különféle	Pizzás csiga házi K*, Gyümölcslé 0,2-es 50%	Hamburger zsemle 90gr, Hamburger húspogács, Uborka(kígyó), Jégsaláta, Majonéz vödrös, Ketchup, Ásványvíz0,5 *	Félbarna kenyér, Margarin, csészés 32% zsírt.										
		Energia: 839,90 Kcal / 3 510,78 Kj		Energia: 282,85 Kcal / 1 182,31 Kj			Energia: 686,38 Kcal / 2 869,07 Kj			Energia: 1 252,15 Kcal / 5 233,99 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
		30,65 g	31,01 g	11,60 g	6,08 g	2,83 g	1,82 g	26,14 g	19,42 g	8,52 g	41,58 g	28,83 g	10,30 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	
	104,66 g	2,50 g	4,68 g	53,54 g	23,39 g	0,47 g	104,58 g	1,02 g	0,87 g	189,66 g	12,38 g	3,89 g	38,64 g	0,71 g	1,28 g	





Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora						

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

