

Pápai Ref. Koll. Gimn. és Műv. Szg.

(Készült: 2023.11.20)

Étlap 2023.11.27 - 2023.12.03

(Nem diétás menü)

Menü: 0002 dol.és külső 19-69 év

Korcsoport: Felhőtt 19 - 69 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(* C=Csillagfürt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimogyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék K=Kéndioxid, szulfidok M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezámag Z=Zeller

Ebéd	Sertésragu leves-i	Sütőtökrém leves-ref	Zellerleves-magyaros-ref	Zöldségleves-ref	Rizsleves-ref
* Allergén	M,Z,E,G,S,T,W	T,G,M,Z	G,M,Z,E,S,T,W	Z,E,G	Z
	Káposztás kocka-ref	Sült csirkecomb-ref	Csirkepaprikás-i	Budapest ragu-ref	Székelykáposzta-ref
* Allergén	M,Z,E,G	M,Z,E,G,S,T,W	T,G,M,Z,E,S,W	M,Z	T,G,E,M,S,W,Z
	Alma	Tört burgonya-ref	Galuska-ref	Párolt rizs-ref	Kenyér
* Allergén			G,E	Z	G
		Vegyes vágott-ref		Vegyes vágott-ref	Alma
Energia (KC/KJ):	680,0 / 3218,8	727,7 / 3071,1	814,9 / 3483,2	674,0 / 3245,3	596,4 / 3840,2
Zsír (gr):	20,84	23,66	22,32	23,99	26,54
Telített zsírsav (gr):	1,41	1,31	1,85	1,49	0,65
Fehérje (gr):	17,26	37,21	35,09	23,49	24,05
Szénhidrát (gr):	107,41	83,18	96,65	91,39	72,40
Cukor (gr):	9,03	0,63	2,94	1,78	0,89
össz.Só (gr):	2,18	3,54	3,15	3,44	2,15

Vacsora	Sertéspörkölt-ref	Orsótészta-ref	Céklasaláta-i
* Allergén	M,Z,E,G,S,T,W		
* Allergén	E,G		
Energia (KC/KJ):	0,0 / 0,0	599,7 / 3012,5	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	0,00	25,63	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,82	0,00
Fehérje (gr):	0,00	19,77	0,00
Szénhidrát (gr):	0,00	74,33	0,00
Cukor (gr):	0,00	3,10	0,00
össz.Só (gr):	0,00	2,50	0,00

Napi összesített energia				
Energia (KC/KJ):	680,0 / 3218,8	1327,4 / 6083,6	814,9 / 3483,2	674,0 / 3245,3
Zsír (gr):	20,84	49,29	22,32	23,99
Telített zsírsav (gr):	1,41	2,13	1,85	1,49
Fehérje (gr):	17,26	56,98	35,09	23,49
Szénhidrát (gr):	107,41	157,51	96,65	91,39
Cukor (gr):	9,03	3,73	2,94	1,78
össz.Só (gr):	2,18	6,04	3,15	3,44

élelmezés vezető

főszakács

Pápai Ref. Koll. Gimn. és Műv. Szg.

(Készült: 2023.11.20)

Étlap 2023.11.27 - 2023.12.03

(Nem diétás menü)

Menü: 0004 menza 15-18 év

Korcsoport: Felnőtt 15 - 18 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimogyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfidok M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezámag Z=Zeller

Ebéd		Sertésragu leves-i		Sütőtökrém leves-ref		Zellerleves-magyaros-ref		Zöldségleves-ref		Rizsleves-ref	
* Allergén	M,Z,E,G,S,T,W	Káposztás kocka-ref		Sült csirkecomb-ref		Csirkepaprikás-i		Budapest ragu-ref		Székelykáposzta-ref	
* Allergén	M,Z,E,G	Alma		Tört burgonya-ref		Galuska-ref		Párolt rizs-ref		Kenyér	
* Allergén				Vegyes vágott-ref		G,E		Z		G	
								Vegyes vágott-ref		Alma	
Energia (KC/KJ):	680,0 / 3218,8	727,7 / 3071,1		814,9 / 3483,2		674,0 / 3245,3		596,4 / 3840,2			
Zsír (gr):	20,84	23,66		22,32		23,99		26,54			
Telített zsírsav (gr):	1,41	1,31		1,85		1,49		0,65			
Fehérje (gr):	17,26	37,21		35,09		23,49		24,05			
Szénhidrát (gr):	107,41	83,18		96,65		91,39		72,40			
Cukor (gr):	9,03	0,63		2,94		1,78		0,89			
össz.Só (gr):	2,18	3,54		3,15		3,44		2,15			
Napi összesített energia											
Energia (KC/KJ):	680,0 / 3218,8	727,7 / 3071,1		814,9 / 3483,2		674,0 / 3245,3		596,4 / 3840,2			
Zsír (gr):	20,84	23,66		22,32		23,99		26,54			
Telített zsírsav (gr):	1,41	1,31		1,85		1,49		0,65			
Fehérje (gr):	17,26	37,21		35,09		23,49		24,05			
Szénhidrát (gr):	107,41	83,18		96,65		91,39		72,40			
Cukor (gr):	9,03	0,63		2,94		1,78		0,89			
össz.Só (gr):	2,18	3,54		3,15		3,44		2,15			

élelmezés vezető

főszakács

Pápai Ref. Koll. Gimn. és Műv. Szg.

(Készült: 2023.11.20)

Étlap 2023.11.27 - 2023.12.03

(Nem diétás menü)

Menü: 0009 INT 15-18 év

Korcsoport: Felhótt 15 - 18 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfürt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitek M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezámrag Z=Zeller

Reggeli

	Turista felvágott-ref	Lekvár-i	Fótt füstölt tarja-ref	Gabonaphely-i	Löncs felvágott-ref
* Allergén	Tej-ref	Margarin-f	Sajtkrém margarinnal-f	Tej-ref	Margarin-f
* Allergén	T	Kenyér	Paradicsom-ref	T	Kenyér
* Allergén	G	G	Kenyér	G	G
* Allergén	Uborka-ref	Tej-ref	Tea-i	Vajkrém-ref	Zöldpaprika-i
	T	T	G	T	T
* Allergén	Zöldpaprika-i	Tea-i	Tea-i	Tea-i	Tea-i
	Tea-i		Tej-ref		Tej-ref
	T		T		T
Energia (KC/KJ):	452,2 / 3248,1	344,1 / 2796,1	401,4 / 3033,9	664,9 / 4138,5	291,0 / 2573,3
Zsír (gr):	16,06	3,75	12,82	7,70	3,78
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	3,25	0,60	0,00
Fehérje (gr):	24,84	12,83	21,46	18,74	13,52
Szénhidrát (gr):	50,06	63,44	51,50	87,22	49,94
Cukor (gr):	10,00	20,20	10,01	19,15	10,00
össz.Só (gr):	0,17	0,09	1,12	0,34	0,09

Tízórai

	Krémtúró van.-ref	Zabszelet banános-ref	Zabfalatok-i	Papita piskóta-ref	Cerbona almás-ref
* Allergén		D,E,F,G,T		D,E,F,G,T,W	D,F,G,S,W
* Allergén			Jogh ital eper-ref		
			D,G,S,T		
Energia (KC/KJ):	193,5 / 810,0	115,9 / 485,2	107,8 / 450,8	0,0 / 0,0	199,5 / 835,0
Zsír (gr):	9,63	2,41	3,50	0,00	2,70
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	2,24	0,00	0,00
Fehérje (gr):	6,93	0,45	4,06	0,00	2,25
Szénhidrát (gr):	19,44	18,87	14,84	0,00	32,90
Cukor (gr):	0,00	6,66	14,84	0,00	8,45
össz.Só (gr):	0,00	0,01	0,15	0,00	0,29

Ebéd

	Sertésragu leves-i	Sütőtökrém leves-ref	Zellerleves-magyaros-i	Zöldségleves-i	Rizsleves-ref
* Allergén	M,Z,E,G,S,T,W	T,G,M,Z	G,M,Z,E,S,T,W	Z,E,G	Z
* Allergén	Káposztás kocka-i	Sült csirkecomb-i	Csirkepaprikás-i	Budapest ragu-ref	Székelykáposzta-ref
	M,Z,E,G	M,Z,E,G,S,T,W	T,G,M,Z,E,S,W	M,Z	T,G,E,M,S,W,Z
* Allergén	Alma	Tört burgonya-ref	Galuska-i	Párolt rizs-i	Kenyér
			G,E	Z	G
		Vegyes vágott-ref		Vegyes vágott-ref	Alma
Energia (KC/KJ):	612,5 / 2918,6	697,8 / 2951,9	807,5 / 3447,6	626,5 / 3034,5	596,4 / 3840,2
Zsír (gr):	18,74	22,69	21,23	23,02	26,54
Telített zsírsav (gr):	1,15	1,32	1,69	1,39	0,65
Fehérje (gr):	16,38	31,67	34,89	22,69	24,05
Szénhidrát (gr):	97,09	83,48	97,35	82,48	72,40
Cukor (gr):	8,03	0,87	2,93	1,70	0,89
össz.Só (gr):	2,16	3,54	3,15	4,42	2,15

Uzsonna

	Kréker-ref	Alma	Tejszelet-ref	Belvita jóreggelt-ref	Kókuszos rúd-ref
* Allergén	E,F,G,T,W		T	D,E,F,G,S,T,W	D,F,G,T,W
				Alma	
Energia (KC/KJ):	405,6 / 1697,6	41,9 / 175,2	118,2 / 494,5	256,9 / 1075,2	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	21,20	0,54	7,81	7,29	0,00
Telített zsírsav (gr):	8,80	0,00	2,74	1,05	0,00
Fehérje (gr):	6,32	0,54	2,24	4,79	0,00
Szénhidrát (gr):	46,16	9,45	9,52	41,70	0,00
Cukor (gr):	4,80	0,00	5,91	8,50	0,00
össz.Só (gr):	0,76	0,00	0,00	0,37	0,00

Pápai Ref. Koll. Gimn. és Műv. Szg.

(Készült: 2023.11.20)

Étlap 2023.11.27 - 2023.12.03

(Nem diétás menü)

Menü: 0009 INT 15-18 év

Korcsopor: Felhótt 15 - 18 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(* C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfítok M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezámrag Z=Zeller

Vacsora

	Rántott csirkemell-i	Sertéspörkölt-i	Tejberizs-i	Bolognai spagetti-ref	Szeletelt sonka-ref
* Allergén	T,G,E	M,Z,E,G,S,T,W	T	T,G,E,M,S,W,Z	
	Párolt rizs-i	Orsótészta-i	Tea-i	Ivólé-i	Mini margarin vitelma-i
* Allergén	Z	E,G			T
	Csemege uborka-i	Céklasaláta-i			Zöldpaprika-i
* Allergén					Kenyér
					G
* Allergén					Tej-ref
					T
					Gyümölcspüre-ref
* Allergén					Nápoli szelet-ref
					D,E,F,G,T
Energia (KC/KJ):	604,3 / 2669,3	536,0 / 2691,3	340,9 / 1919,7	616,7 / 3146,8	541,9 / 2810,4
Zsír (gr):	14,64	23,39	2,93	22,93	18,62
Telített zsírsav (gr):	1,32	0,82	0,20	0,60	5,74
Fehérje (gr):	28,74	17,31	9,83	21,38	15,41
Szénhidrát (gr):	85,88	66,17	69,64	90,66	77,14
Cukor (gr):	0,58	3,10	21,39	1,81	13,12
össz.Só (gr):	3,33	3,00	0,03	1,29	0,25

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	2268,0 / 11343,7	1735,6 / 9099,8	1775,7 / 9346,5	2164,8 / 11395,1	1628,8 / 10058,9
Zsír (gr):	80,26	52,78	48,29	60,94	51,64
Telített zsírsav (gr):	11,27	2,14	10,12	3,64	6,39
Fehérje (gr):	83,20	62,80	72,48	67,60	55,23
Szénhidrát (gr):	298,64	241,41	242,85	302,05	232,38
Cukor (gr):	23,41	30,83	55,08	31,16	32,46
össz.Só (gr):	6,42	6,65	4,44	6,42	2,78

élelmezés vezető

főszakács

Pápai Ref. Koll. Gimn. és Műv. Szg.

(Készült: 2023.11.20)

Étlap 2023.11.27 - 2023.12.03

(Nem diétás menü)

Menü: 0014 menza 11-14 év

Korcsopor: Gyermek 11 - 14 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimogyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfidok M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezámag Z=Zeller

Ebéd	Sertésragu leves-i	Sütőtökrém leves-ref	Zellerleves-magyaros-ref	Zöldségleves-ref	Rizsleves-ref
* Allergén	M,Z,E,G,S,T,W	T,G,M,Z	G,M,Z,E,S,T,W	Z,E,G	Z
	Káposztás kocka-ref	Sült csirkecomb-ref	Csirkepaprikás-i	Budapest ragu-ref	Székelykáposzta-ref
* Allergén	M,Z,E,G	M,Z,E,G,S,T,W	T,G,M,Z,E,S,W	M,Z	T,G,E,M,S,W,Z
	Alma	Tört burgonya-ref	Galuska-ref	Párolt rizs-ref	Kenyér
* Allergén			G,E	Z	G
		Vegyes vágott-ref		Vegyes vágott-ref	Alma
Energia (KC/KJ):	680,0 / 3218,8	727,7 / 3071,1	814,9 / 3483,2	674,0 / 3245,3	596,4 / 3840,2
Zsír (gr):	20,84	23,66	22,32	23,99	26,54
Telített zsírsav (gr):	1,41	1,31	1,85	1,49	0,65
Fehérje (gr):	17,26	37,21	35,09	23,49	24,05
Szénhidrát (gr):	107,41	83,18	96,65	91,39	72,40
Cukor (gr):	9,03	0,63	2,94	1,78	0,89
össz.Só (gr):	2,18	3,54	3,15	3,44	2,15
Napi összesített energia					
Energia (KC/KJ):	680,0 / 3218,8	727,7 / 3071,1	814,9 / 3483,2	674,0 / 3245,3	596,4 / 3840,2
Zsír (gr):	20,84	23,66	22,32	23,99	26,54
Telített zsírsav (gr):	1,41	1,31	1,85	1,49	0,65
Fehérje (gr):	17,26	37,21	35,09	23,49	24,05
Szénhidrát (gr):	107,41	83,18	96,65	91,39	72,40
Cukor (gr):	9,03	0,63	2,94	1,78	0,89
össz.Só (gr):	2,18	3,54	3,15	3,44	2,15

élelmezés vezető

főszakács

Pápai Ref. Koll. Gimn. és Műv. Szg.

(Készült: 2023.11.20)

Étlap 2023.11.27 - 2023.12.03

(Nem diétás menü)

Menü: 0019 INT 11-14 év

Korcsopor: Gyermek 11 - 14 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimogyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfidok M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezámag Z=Zeller

Reggeli

	Turista felvágott-ref	Lekvár-i	Főtt füstölt tarja-ref	Gabonaphely-i	Löncs felvágott-ref
* Allergén	Tej-ref	Margarin-f	Sajtkrém margarinnal-f	Tej-ref	Margarin-f
* Allergén	T	Kenyér	Paradicsom-ref	T	Kenyér
* Allergén	G	G	Kenyér	G	G
* Allergén	Uborka-ref	Tej-ref	Tea-i	Vajkrém-ref	Zöldpaprika-i
	T	T	G	T	T
* Allergén	Zöldpaprika-i	Tea-i	Tea-i	Tea-i	Tea-i
	Tea-i		Tej-ref		Tej-ref
	T		T		T
Energia (KC/KJ):	452,2 / 3248,1	344,1 / 2796,1	401,4 / 3033,9	664,9 / 4138,5	291,0 / 2573,3
Zsír (gr):	16,06	3,75	12,82	7,70	3,78
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	3,25	0,60	0,00
Fehérje (gr):	24,84	12,83	21,46	18,74	13,52
Szénhidrát (gr):	50,06	63,44	51,50	87,22	49,94
Cukor (gr):	10,00	20,20	10,01	19,15	10,00
össz.Só (gr):	0,17	0,09	1,12	0,34	0,09

Tízórai

	Krémtúró van.-ref	Zabszelet banános-ref	Zabfalatok-i	Papita piskóta-ref	Cerbona almás-ref
* Allergén		D,E,F,G,T		D,E,F,G,T,W	D,F,G,S,W
* Allergén			Jogh ital eper-ref		
			D,G,S,T		
Energia (KC/KJ):	193,5 / 810,0	115,9 / 485,2	107,8 / 450,8	0,0 / 0,0	199,5 / 835,0
Zsír (gr):	9,63	2,41	3,50	0,00	2,70
Telített zsírsav (gr):	0,00	0,00	2,24	0,00	0,00
Fehérje (gr):	6,93	0,45	4,06	0,00	2,25
Szénhidrát (gr):	19,44	18,87	14,84	0,00	32,90
Cukor (gr):	0,00	6,66	14,84	0,00	8,45
össz.Só (gr):	0,00	0,01	0,15	0,00	0,29

Ebéd

	Sertésragu leves-i	Sütőtökrém leves-ref	Zellerleves-magyaros-i	Zöldségleves-i	Rizsleves-ref
* Allergén	M,Z,E,G,S,T,W	T,G,M,Z	G,M,Z,E,S,T,W	Z,E,G	Z
* Allergén	Káposztás kocka-i	Sült csirkecomb-i	Csirkepaprikás-i	Budapest ragu-ref	Székelykáposzta-ref
	M,Z,E,G	M,Z,E,G,S,T,W	T,G,M,Z,E,S,W	M,Z	T,G,E,M,S,W,Z
* Allergén	Alma	Tört burgonya-ref	Galuska-i	Párolt rizs-i	Kenyér
			G,E	Z	G
		Vegyes vágott-ref		Vegyes vágott-ref	Alma
Energia (KC/KJ):	612,5 / 2918,6	697,8 / 2951,9	807,5 / 3447,6	626,5 / 3034,5	596,4 / 3840,2
Zsír (gr):	18,74	22,69	21,23	23,02	26,54
Telített zsírsav (gr):	1,15	1,32	1,69	1,39	0,65
Fehérje (gr):	16,38	31,67	34,89	22,69	24,05
Szénhidrát (gr):	97,09	83,48	97,35	82,48	72,40
Cukor (gr):	8,03	0,87	2,93	1,70	0,89
össz.Só (gr):	2,16	3,54	3,15	4,42	2,15

Uzsonna

	Kréker-ref	Alma	Tejszelet-ref	Belvita jóreggelt-ref	Kókuszos rúd-ref
* Allergén	E,F,G,T,W		T	D,E,F,G,S,T,W	D,F,G,T,W
				Alma	
Energia (KC/KJ):	405,6 / 1697,6	41,9 / 175,2	118,2 / 494,5	256,9 / 1075,2	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	21,20	0,54	7,81	7,29	0,00
Telített zsírsav (gr):	8,80	0,00	2,74	1,05	0,00
Fehérje (gr):	6,32	0,54	2,24	4,79	0,00
Szénhidrát (gr):	46,16	9,45	9,52	41,70	0,00
Cukor (gr):	4,80	0,00	5,91	8,50	0,00
össz.Só (gr):	0,76	0,00	0,00	0,37	0,00

Pápai Ref. Koll. Gimn. és Műv. Szg.

(Készült: 2023.11.20)

Étlap 2023.11.27 - 2023.12.03

(Nem diétás menü)

Menü: 0019 INT 11-14 év

Korcsopor: Gyermek 11 - 14 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(* C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimogyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitok M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezámgyag Z=Zeller

Vacsora

	Rántott csirkemell-i	Sertéspörkölt-i	Tejberizs-i	Bolognai spagetti-ref	Szeletelt sonka-ref
* Allergén	T,G,E	M,Z,E,G,S,T,W	T	T,G,E,M,S,W,Z	
	Párolt rizs-i	Orsótészta-i	Tea-i	Ivólé-i	Mini margarin vitelma-i
* Allergén	Z	E,G			T
	Csemege uborka-i	Céklasaláta-i			Zöldpaprika-i
* Allergén					Kenyér
					G
* Allergén					Tej-ref
					T
					Gyümölcspüre-ref
* Allergén					Nápoli szelet-ref
					D,E,F,G,T
Energia (KC/KJ):	604,3 / 2669,3	536,0 / 2691,3	340,9 / 1919,7	616,7 / 3146,8	541,9 / 2810,4
Zsír (gr):	14,64	23,39	2,93	22,93	18,62
Telített zsírsav (gr):	1,32	0,82	0,20	0,60	5,74
Fehérje (gr):	28,74	17,31	9,83	21,38	15,41
Szénhidrát (gr):	85,88	66,17	69,64	90,66	77,14
Cukor (gr):	0,58	3,10	21,39	1,81	13,12
össz.Só (gr):	3,33	3,00	0,03	1,29	0,25

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	2268,0 / 11343,7	1735,6 / 9099,8	1775,7 / 9346,5	2164,8 / 11395,1	1628,8 / 10058,9
Zsír (gr):	80,26	52,78	48,29	60,94	51,64
Telített zsírsav (gr):	11,27	2,14	10,12	3,64	6,39
Fehérje (gr):	83,20	62,80	72,48	67,60	55,23
Szénhidrát (gr):	298,64	241,41	242,85	302,05	232,38
Cukor (gr):	23,41	30,83	55,08	31,16	32,46
össz.Só (gr):	6,42	6,65	4,44	6,42	2,78

élelmezés vezető

főszakács