



Tételes étlap 2024.01.01. - 2024.01.07.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 01. 03. szerda (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R Kakaó isk	909,73	217,64	10,94	5,37	2,95	31,31	14,99	0,40		
	Sajtkrém tömlős 50g, félzsíros	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Teljes kiörlésű kifli	1 954,56	467,60	15,68	4,58	1,82	83,84	5,80	1,58		
	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
	T Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	E Zellerkrémleves mir. K	571,86	136,81	3,72	6,85	1,09	14,30	0,25	0,69		
	Sárgarépás pulykaragu K*	1 202,97	283,41	21,63	18,95	4,21	7,19	0,00	1,56		
	Petrezselymes rizsköret K*	1 700,94	406,92	8,13	6,81	0,80	77,79	0,00	1,00		
	U Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18		
	V Sertésmájkrém 65 g	640,00	153,11	8,84	9,60	3,30	3,89	0,00	1,22		
	Sós kalács 44 gr	2 427,76	580,80	19,04	5,76	1,88	107,56	8,04	6,24		
	Paradicsom	91,56	21,90	1,00	0,20	0,04	4,00	0,00	0,02		
	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Összesen:		10 259,81	2 450,11	93,48	62,24	18,30	360,29	42,08	12,91	





2024. 01. 04.  
csütörtök

(00541)  
Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"

R	Tej 3dl isk	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
	Tea Instant I*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Főtt tojás K*	552,38	132,14	10,80	9,60	2,48	0,48	0,00	0,28		
	Rozsos kenyér	1 215,60	290,81	7,92	0,96	0,12	60,00	0,60	1,80		
	Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
T	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
E	Karalábéleves K*	473,85	113,36	2,81	5,84	0,65	12,11	0,00	1,15		
	Hentes tokány K*	1 101,34	259,10	22,88	16,45	4,78	5,68	0,04	1,77		
	Tészta kör. szarvacska K*	1 745,51	417,58	15,00	7,11	1,04	72,90	0,00	0,91		
U	Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00		
V	Mákos madárka	2 686,08	642,60	18,48	8,76	4,89	108,81	18,63	1,74		
	Minimargarin 20g	566,82	135,60	0,00	15,00	2,70	0,00	0,00	0,00		
	TV paprika	40,95	0,00	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00		





2024. 01. 04	00541	V	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Összesen:	10 747,06	2 556,86	96,76	79,06	20,51	346,95	28,94	8,44	
2024. 01. 05. péntek (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"		R	Tej 3dl isk	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40	
			Körözött túró	384,56	92,00	10,20	5,00	3,25	1,90	0,65	0,50	
			kenyér teljes kiőrlésű, szel.	1 164,49	278,59	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	
			Jégcsap retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06	
		T	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01	
		E	Csurgatott tojás leves K*	732,28	175,18	5,95	12,64	2,16	9,21	0,23	0,93	
			Rántott csmell szezámmagos K*	1 500,06	358,86	30,71	15,25	1,89	24,27	0,00	1,61	
			Burgonyapüré K*	1 569,76	375,54	9,72	10,16	4,68	60,29	0,00	0,95	
			Céklasaláta, csemege szeletelt	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	7,99	1,23	
		U	Körte	443,03	105,99	0,80	0,60	0,00	24,00	0,00	0,01	
		V	Félbarna kenyér	1 354,32	324,00	11,54	1,54	0,35	64,40	1,19	1,94	
			Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
	Összesen:	8 603,32	2 058,21	93,22	56,69	16,26	288,02	10,06	8,92			

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietaetikus

.....  
Gazdaságvezető

