



Tételes étlap 2023.01.09. - 2023.01.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 01. 09. hétfő (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	<b>R</b> Tea Instant I*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15		
	Vajkrém ízesített	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
	Kifli, teljes kiörlésű	1 048,60	250,86	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12		
	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
	<b>T</b> Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	<b>E</b> Gulyásleves K*	965,64	231,01	15,41	9,82	2,29	19,59	0,00	0,83		
	Tejbedara K*	1 363,19	326,12	12,34	4,50	2,28	58,84	21,98	0,38		
	Kakaós porcukor F*	484,95	116,02	0,93	1,09	0,64	25,50	24,98	0,00		
	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
	<b>V</b> Sertésárja fokhagymás K*	2 602,56	622,62	15,99	57,97	18,81	8,49	0,00	3,07		
	Velesült burgonya F	2 760,13	660,32	11,25	27,60	3,18	89,51	0,07	2,85		
	Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40		
	Összesen:		10 341,42	2 474,02	71,47	107,99	29,96	297,59	57,20	11,01	









2023. 01. 09. hétfő		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" (00542)									
E	Gulyásleves K*	965,64	231,01	15,41	9,82	2,29	19,59	0,00	0,83		
	Szalagos Fánk K*	3 596,87	860,49	20,39	27,15	5,47	132,59	41,69	1,28	   	
	Barackíz	302,08	72,27	0,13	0,00	0,00	17,83	15,58	0,00		
	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
	Összesen:	5 210,81	1 246,60	37,13	37,37	7,76	187,01	57,27	2,12		
2023. 01. 10. kedd		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A" (00541)									
R	Tea Instant I*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15		
	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Bécsi felvágott	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Tönköly kenyér	1 243,97	297,60	11,88	1,56	0,60	55,20	0,00	1,92		
	Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
T	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
E	Zabgaluskás leves K*	506,76	121,23	5,11	2,30	0,27	19,73	0,02	1,02	 	
	Kakukkfűves Csirkemell K*	1 164,83	278,67	31,42	13,60	3,23	7,39	1,21	1,25	 	
	Zöldborsófőzelék K**	1 444,12	345,48	18,70	9,58	1,50	45,33	3,00	0,93	 	





2023. 01. 10. kedd	(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	E	Rozsos kenyér	607,80	145,41	3,96	0,48	0,06	30,00	0,30	0,90	
		V	Grillfűszeres csirkeszárny K*	2 766,23	661,78	44,05	53,56	15,81	1,35	0,00	1,42	
			Céklás vitamin saláta K*	185,52	44,38	1,12	0,22	0,01	9,09	2,50	2,16	
			Félbarna kenyér	812,59	194,40	6,92	0,92	0,21	38,64	0,71	1,16	
			Összesen:	9 500,46	2 272,83	125,63	87,71	23,10	234,70	17,41	11,05	
	(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Zabgaluskás leves K*	506,76	121,23	5,11	2,30	0,27	19,73	0,02	1,02	
			Rakott káposzta K*	3 001,11	717,97	23,67	49,74	18,10	37,47	1,47	6,60	  
			Összesen:	3 507,87	839,20	28,78	52,04	18,37	57,20	1,49	7,62	





2023. 01. 11.

szerda

(00541)

Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"

R	Tej 3dl	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Zsemle graham	2 415,20	577,80	20,74	4,78	1,56	102,78	1,22	2,26		
	Jégcsap retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06		
	T	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
	E	Zöldbableves K*	437,31	104,62	3,56	4,14	0,42	12,98	0,00	0,59	
		Tejszínes halragu K*	1 016,93	243,28	21,73	15,08	4,32	5,00	1,62	1,16	
		Párolt rizs K*	1 812,35	433,58	8,13	9,64	1,13	78,12	0,02	0,51	
	V	Citromos tea	347,42	83,11	0,04	0,01	0,00	20,51	20,19	0,00	
Sonkás-gombás pizza		2 883,78	689,90	31,55	16,06	6,10	104,08	10,25	2,77		
Összesen:		10 633,75	2 543,96	99,03	59,45	17,37	388,65	33,30	7,98		





2023. 01. 11. szerda (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Zöldbableves K*	437,31	104,62	3,56	4,14	0,42	12,98	0,00	0,59	
		Pilisi sertésszelet K*	2 048,01	489,95	30,61	28,12	7,95	28,07	0,05	2,25	
		Párolt rizs K*	1 812,35	433,58	8,13	9,64	1,13	78,12	0,02	0,51	
		Összesen:	4 297,67	1 028,15	42,30	41,90	9,50	119,17	0,07	3,35	





2023. 01. 12.  
csütörtök

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

R	Tejeskávé	750,54	179,56	6,86	3,00	1,63	31,18	19,98	0,27	
	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
	Paprikás szalámi	1 191,30	285,00	9,00	20,80	10,65	0,50	0,25	2,00	
	Magvas kenyér	1 532,40	366,60	11,28	5,88	0,48	64,80	0,00	2,04	
	TV paprika	49,14	0,00	0,72	0,18	0,00	1,80	0,00	0,00	
T	Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00	
E	Húsleves hús nélküli K**	266,65	63,79	2,99	0,70	0,05	11,08	0,01	1,22	
	Meggy mártás K*	867,53	207,54	1,34	0,83	0,00	46,65	17,98	0,02	
	Sült csirkecomb K*	360,08	86,14	0,06	9,33	1,07	0,44	0,01	0,98	
	Burgonyakrokkett K*	2 104,15	503,39	6,18	25,89	3,73	60,83	0,00	0,15	
V	Jégsaláta	9,04	2,16	0,16	0,01	0,00	2,70	0,00	0,01	
	Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01	
	Majonéz vödörös	354,46	84,80	0,13	9,32	1,20	0,00	0,00	0,02	
	Zsemle	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
	Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00	
	Panírozott pulyka korong	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Összesen:	10 057,38	2 394,31	56,36	88,00	20,67	324,80	39,73	8,38	





2023. 01. 13.

péntek

(00541)

Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"

R	Kakaó	993,64	237,71	10,94	5,37	2,95	36,30	19,98	0,40	 		
	Túrókrém zöldfűszeres I*	203,85	48,77	3,65	3,20	2,07	1,25	1,24	0,34	 		
	Kifli, graham	1 073,90	256,92	11,34	5,20	2,98	40,90	0,00	1,52	  		
	Póréhagyma	61,66	14,75	0,88	0,12	0,00	2,52	0,00	0,01			
	T	Kiwi	509,11	121,80	2,00	1,20	0,00	22,60	0,00	0,02		
	E	Tarhonyaleves K*	534,74	127,93	4,82	0,99	0,12	24,42	0,00	1,28	 	
		Natúr szelet K*	1 057,97	253,10	22,37	14,70	3,63	7,53	0,00	0,80		
		Hagymás törtburgonya K*	1 224,32	292,90	7,85	0,66	0,09	62,41	0,01	1,02		
		Párolt káposzta K*	499,13	119,41	1,67	7,63	0,87	10,73	5,00	0,81		
	V	Félbarna kenyér	812,59	194,40	6,92	0,92	0,21	38,64	0,71	1,16		
Margarin Light		213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
Összesen:		7 184,09	1 718,69	72,44	44,99	14,32	247,30	26,94	7,48			

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

