



Tételes étlap 2024.01.08. - 2024.01.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 01. 08. 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		
	Tej 3dl isk	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
	Vajkrém ízesített 25% zsírt.	180,57	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
	Kifli, korpás	1 362,68	326,00	11,40	2,16	0,94	61,98	3,76	1,80		
	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,39	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
	<b>T</b> Alma	290,82	69,57	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	<b>E</b> Gulyásleves K*	1 287,70	308,06	13,31	19,30	5,67	19,53	0,00	0,80		
	Tejbedara K*	1 363,19	326,12	12,34	4,50	2,28	58,84	21,98	0,38	 	
	Kakaós porcukor K*	484,95	116,02	0,93	1,09	0,64	25,50	24,98	0,00		
	Narancs	346,21	82,82	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
	<b>U</b> Kiwi	509,11	121,79	2,00	1,20	0,00	22,60	0,00	0,02		
	<b>V</b> Mustáros sertés tarja K*	2 606,46	623,56	15,23	60,34	19,02	4,13	0,00	1,89	 	
	Tepsis burgonya K	1 597,39	382,15	7,95	9,96	1,15	63,57	0,02	0,53		
	Félbarna kenyér	812,59	194,40	6,92	0,92	0,21	38,64	0,71	1,16		
	Összesen:	11 688,53	2 796,28	84,54	109,34	34,97	355,19	61,62	7,34		





2024. 01. 09.

kedd

(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		
	Tej 3dl isk	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	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	- 0,05	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		
<b>T</b>	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
<b>E</b>	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		
	Rozsos kenyér	607,80	145,41	3,96	0,48	0,06	30,00	0,30	0,90		
<b>U</b>	Körte	443,03	105,99	0,80	0,60	0,00	24,00	0,00	0,01		
<b>V</b>	Túrós csusza (szalonna) K*	3 090,84	739,44	28,53	29,12	12,33	89,83	24,22	3,64		
	Összesen:	9 875,67	2 362,60	113,07	67,23	21,79	315,35	38,42	10,36		





2024. 01. 09. kedd (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		
2024. 01. 10. szerda (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		
	Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,03	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	5,82	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,05		
T	Banán	877,54	209,93	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
E	Zöldbaleves K*	440,96	105,49	3,62	4,14	0,42	13,13	0,00	0,59		
	Tejszínes halragu K*	1 016,93	243,28	21,73	15,08	4,32	5,00	1,62	1,16		





2024. 01. 10. szerda												
(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	E	Petrezselymes rizsköret K*	1 700,94	406,92	8,13	6,81	0,80	77,79	0,00	1,00		
	U	Alma	290,82	69,57	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	V	Tea Instant I*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15		
		Sonkás-gombás pizza	2 883,78	689,90	31,55	16,06	6,10	104,08	10,25	2,77	 	
		Összesen:	10 848,55	2 595,31	101,59	57,51	17,03	402,54	32,43	8,78		
(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Zöldbableves K*	440,96	105,49	3,62	4,14	0,42	13,13	0,00	0,59		
		Rántott csirkeszárny K*	4 129,01	987,80	46,03	66,30	15,59	51,56	0,00	2,18	 	
		Petrezselymes rizsköret K*	1 700,94	406,92	8,13	6,81	0,80	77,79	0,00	1,00		
		Snidlinges joghurtos öntet K*	967,61	231,49	3,19	4,82	3,10	4,54	4,50	0,53	 	
		Összesen:	7 238,52	1 731,70	60,97	82,07	19,91	147,02	4,50	4,30		





2024. 01. 11.  
csütörtök

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

R	Tejeskávé isk	956,13	228,74	10,28	4,50	2,45	36,68	19,98	0,41			
	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
	Téliszalámi	1 080,53	258,50	11,50	23,50	9,50	0,25	0,25	2,25			
	Korpás Kenyér	1 605,12	384,00	14,12	1,94	0,49	75,43	1,96	1,66			
	TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	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 K*	410,14	98,12	3,43	3,90	0,45	12,08	0,00	1,26		
		Sült csirkecomb K*	1 472,24	352,21	41,86	19,73	3,69	1,44	0,01	1,46		
		Meggymártás K*	934,66	223,60	1,34	0,83	0,00	50,65	21,98	0,02		
		Félbarna kenyér	812,59	194,40	6,92	0,92	0,21	38,64	0,71	1,16		
	U	Mandarin	391,96	93,77	1,40	0,60	0,00	19,60	0,00	0,00		
	V	Vagdalt K*	1 889,31	451,99	21,65	31,75	9,57	19,21	0,19	1,18		
		Hamburger zsemle 90gr	4 376,46	1 047,00	31,62	12,74	6,60	182,52	10,98	1,92		
Jégsaláta		22,60	5,40	0,40	0,02	0,00	6,74	0,00	0,01			





2024. 01. 11.	(00541) Gyermek (15-18 éves)	V	Majonézes torma tub.70g.	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,30	0,00	0,00	0,00		
			Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
			Összesen:	15 083,29	3 600,60	149,74	110,95	34,06	480,04	56,06	11,45		
2024. 01. 12. péntek	(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		
			Túrókrém zöldfűszeres I*	203,85	48,77	3,65	3,20	2,07	1,25	1,24	0,34		
			Kifli, teljes kiörlésű	1 048,60	250,86	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12		
			Póréhagyma	61,65	14,75	0,88	0,12	0,00	2,52	0,00	0,00		
		T	Kiwi	509,11	121,79	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*	1 594,73	381,51	18,87	30,50	9,26	7,43	0,00	0,76		
			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		
		U	Narancs	346,21	82,82	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
		V	Félbarna kenyér	2 031,48	486,00	17,31	2,31	0,52	96,60	1,78	2,91		
			Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Összesen:	9 176,73	2 195,38	79,87	58,92	17,42	324,83	23,02	8,79		





.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

