



Tételes étlap 2023.01.16. - 2023.01.22.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2023. 01. 16. hétfő (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R Tea Instant I*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15			
	Sertésmájkrém 65 g	12,80	3,06	0,18	0,19	0,07	0,08	0,00	0,02			
	Zsemle rozsos	2 120,10	507,20	17,50	2,80	0,82	98,56	1,74	2,36			
	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01			
	T Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11			
	E Paprikás Legényfogó leves K*	929,52	222,37	16,15	11,54	3,03	13,05	0,40	0,79			
	Gombóc különféle mir K*	431,05	103,12	3,06	0,27	0,00	21,99	0,00	0,59			
	Vaniliasodó aranyg. K*	845,72	202,33	6,84	3,01	1,63	36,84	16,98	0,35			
	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01			
	U Joghurt ital Real Nature	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	V Sült csirkecomb K*	360,08	86,14	0,06	9,33	1,07	0,44	0,01	0,98			
	Sült zöldségek K*	790,98	189,23	4,43	5,19	0,58	30,41	0,00	0,92			
	Bulgur köret K*	966,03	231,11	6,79	5,39	0,66	41,90	0,01	0,27			
	Összesen:		7 906,24	1 891,44	60,08	38,45	7,89	320,56	28,81	6,56		











2023. 01. 16. hétfő														
2023. 01. 17. kedd	(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R	Gyümölcsle 0,2- es 100%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
			Sonkaszalámi	181,83	43,50	5,60	1,40	0,55	2,15	0,25	1,40			
			Zsemle	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
			Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00			
	T	Kefír 140 gr	246,62	59,00	0,00	3,00	0,00	4,40	4,20	0,10				
	E	Tárkonyos zöldség leves K*	537,48	128,58	2,65	9,64	2,11	7,60	0,81	2,08				
		Majorannás apróhús K*	1 107,42	264,93	20,84	18,83	4,19	2,67	0,00	1,81				
		Lencsefőzelék K*	1 675,54	400,85	23,03	8,42	0,74	57,75	4,00	0,69				
		Összesen:	3 577,42	855,84	33,74	20,93	4,27	129,96	24,38	2,40				
	(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Paprikás Legényfogyó leves K*	929,52	222,37	16,15	11,54	3,03	13,05	0,40	0,79			
			Káposztás kocka K*	1 966,02	470,34	16,39	8,99	1,24	79,93	4,00	1,60			
			Porcukor	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00			
			Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01			
			Összesen:	3 577,42	855,84	33,74	20,93	4,27	129,96	24,38	2,40			





2023. 01. 17.
kedd

(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium	E	Rozsos kenyér	607,80	145,41	3,96	0,48	0,06	30,00	0,30	0,90		
	U	Kiwi	509,11	121,80	2,00	1,20	0,00	22,60	0,00	0,02		
	V	Húsos rakott burgonya	2 416,25	578,05	19,25	28,57	9,86	59,20	0,92	4,18	 	
		Összesen:	9 000,47	2 153,22	90,23	78,28	19,38	257,32	11,98	12,84		
(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Tárkonyos zöldség leves K*	537,48	128,58	2,65	9,64	2,11	7,60	0,81	2,08	 	
		Húsos rakott zdségtál csőben K	3 588,55	858,50	34,56	52,31	15,61	59,75	2,69	5,43	 	
		Összesen:	4 126,03	987,08	37,21	61,95	17,72	67,35	3,50	7,51		





2023. 01. 18.

szerda

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

R	Tea Instant I*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15		
	Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00		
	Főtt tojás K*	552,38	132,14	10,80	9,60	2,48	0,48	0,00	0,28		
	Kifli, magvas	434,00	103,82	2,60	1,36	0,00	19,32	0,00	0,00		
T	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
E	Kertészleves K*	428,31	102,47	2,75	5,96	0,66	8,61	0,07	1,34		
	Tarhonyáshús K*	3 011,87	720,54	32,50	37,53	10,35	62,31	0,00	1,26		
	Savanyú káposzta	83,16	19,90	1,10	0,20	0,00	3,40	0,00	0,89		
U	Almás linzer	1 040,82	249,00	3,40	7,33	3,42	39,65	18,91	0,23		
V	Tejeskávét	750,54	179,56	6,86	3,00	1,63	31,18	19,98	0,27		
	Sonkás sajtos pillangó K*	3 376,87	807,86	32,54	31,62	12,49	97,39	3,38	3,95		
	Összesen:	10 402,69	2 488,67	94,62	102,05	31,94	289,63	52,01	8,38		





2023. 01. 19. szerda (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"												
E	Kertészleves K*	428,31	102,47	2,75	5,96	0,66	8,61	0,07	1,34			
	Zúzapörkölt K*	1 544,42	369,48	25,57	27,09	5,54	5,43	0,02	1,20			
	Tészta kör. szarvacska K*	1 745,51	417,58	15,00	7,11	1,04	72,90	0,00	0,91			
	Savanyú káposzta	83,16	19,90	1,10	0,20	0,00	3,40	0,00	0,89			
	Összesen:	3 801,40	909,43	44,42	40,36	7,24	90,34	0,09	4,34			
2023. 01. 19. csütörtök (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R	Tea Instant I*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15		
		Vaj 100g-os	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00		
		Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
		Kukoricás kenyér	2 173,60	520,00	18,16	2,27	0,61	103,89	2,67	2,80		
	T	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	E	Paradicsom leves K*	1 036,70	204,21	5,12	10,18	1,15	33,63	9,99	1,16		
		Halfilé szezámmagos K*	1 497,48	259,81	25,30	17,73	2,50	23,94	0,00	1,73		





2023. 01. 19.
csütörtök

(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	E	Petrezselymes burgonya K*	1 393,95	333,48	7,63	6,18	0,71	60,29	0,00	1,51	
		Tartármártás K*	2 094,99	501,19	2,13	52,72	9,74	3,74	3,15	0,34	
	U	Gyümölcs saláta (friss) K*	386,41	92,44	0,78	0,29	0,00	21,06	6,84	0,02	
	V	Torrero szalámi	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Szel.trapp. 125g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Zsemle	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
		Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
		Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00	
		Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Összesen:	11 118,49	2 517,67	73,78	98,63	17,62	358,00	50,03	9,39	
(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Paradicsom leves K*	1 036,70	204,21	5,12	10,18	1,15	33,63	9,99	1,16	
		Resztelt csirkemáj	1 047,19	250,52	24,60	13,86	2,80	6,54	0,00	1,20	
		Petrezselymes burgonya K*	1 393,95	333,48	7,63	6,18	0,71	60,29	0,00	1,51	
		Összesen:	3 477,84	788,21	37,35	30,22	4,66	100,46	9,99	3,87	





2023. 01. 20.

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			
	Sajtkrém	1 793,22	429,00	11,40	36,00	23,40	15,00	15,00	4,50			
	Graham kenyér	1 590,07	380,40	17,20	2,53	0,67	64,54	1,03	1,79			
	TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
	T	Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12		
		E	Daragaluska leves K*	772,85	184,89	4,95	7,01	0,91	25,18	0,01	1,38	
			Édes-savanyú csmell csíkok K*	852,35	195,70	25,70	5,86	0,79	11,57	4,35	0,94	
		Párolt rizs K*	1 812,35	433,58	8,13	9,64	1,13	78,12	0,02	0,51		
	U	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
	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:		10 523,35	2 501,50	92,52	82,52	33,99	338,58	41,10	11,03		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

