



Tételes étlap 2024.01.15. - 2024.01.21.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 01. 15. 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		
	Szárnyasmájkrém 65g	1 133,47	271,17	5,94	26,40	0,00	0,20	0,00	1,78		
	Rozsos kenyér	1 215,60	290,81	7,92	0,96	0,12	60,00	0,60	1,80		
	Paradicsom	91,56	21,90	1,00	0,20	0,04	4,00	0,00	0,02		
	<b>T</b> Mandarin	293,97	70,33	1,05	0,45	0,00	14,70	0,00	0,00		
	<b>E</b> Legényfogó leves(papr.) K*	929,52	222,37	16,15	11,54	3,03	13,05	0,40	0,79		
	Almás-fahéjas gombóc*K	606,46	145,09	3,06	4,91	0,53	21,99	0,00	1,57		
	Vaniliasodó K*	845,72	202,33	6,84	3,01	1,63	36,84	16,98	0,27		
	<b>U</b> Joghurt ital 100g 1% zsírt.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	<b>V</b> Kakukkfűves sült csirkecomb K*	1 470,97	351,91	45,99	17,95	3,63	1,21	0,00	1,01		
	Sült zöldségek (fél adag)K*	767,50	183,61	4,03	5,02	0,57	29,71	0,00	0,54		
	Párolt barna rizs (féladag)F*	912,92	218,40	3,75	5,78	0,84	37,64	0,01	0,41		
	Összesen:	9 062,95	2 168,17	106,80	80,77	12,84	245,53	27,66	8,74		





2024. 01. 15. hétfő		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" (00542)										
E	Legényfogó leves K*	926,44	221,64	16,12	11,54	3,03	12,95	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			
	Összesen:	3 228,12	772,28	32,51	20,53	4,27	112,86	24,38	2,39			
2024. 01. 16. kedd		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A" (00541)										
R	Gyümölcsle 0,2- es 100%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
	Pulykamell sonka	225,72	54,00	6,00	2,50	0,80	1,30	0,65	1,10			
	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	Kefir 150 g	1 598,85	382,50	4,50	4,80	3,15	6,90	6,90	0,20			
E	Tárkonyos zöldség leves K*	537,48	128,58	2,65	9,64	2,11	7,60	0,81	2,08			
	Majorannás pulyka apróhús K*	1 107,42	264,93	20,84	18,83	4,19	2,67	0,00	1,15			
	Lencsefőzelék K*	1 675,54	400,85	23,03	8,42	0,74	57,75	4,00	0,69			





2024. 01. 16.  
kedd

(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	E	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	582,25	139,29	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58			
	U	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02			
	V	Húsos rakott burgonya *K	2 514,79	601,62	22,35	30,88	10,05	56,80	0,99	4,13	 		
		Céklasaláta, csemege szeletelt	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	7,99	1,23			
	Összesen:		10 516,68	2 515,94	99,94	83,44	22,95	260,01	22,84	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	 	
			Sült kolbász K*	1 584,08	378,97	13,00	36,54	13,53	1,00	0,20	1,80		
			Lencsefőzelék K*	1 675,54	400,85	23,03	8,42	0,74	57,75	4,00	0,69	  	
			kenyér teljes kiőrlésű, szel.	485,21	116,08	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		
		Összesen:		4 282,31	1 024,48	43,31	55,21	16,42	89,79	5,01	5,06		





2024. 01. 17.

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	
	Tej 3dl isk	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40	
	Minivaj 20g-os	1 243,96	297,60	0,24	32,80	22,64	0,40	0,40	0,02	
	Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
	Téliszalámi	648,32	155,10	6,90	14,10	5,70	0,15	0,15	1,35	
	Kukoricás kenyér	1 630,20	390,00	13,62	1,70	0,46	77,92	2,00	2,10	
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 (sertés) K*	3 011,87	720,54	32,50	37,53	10,35	62,31	0,00	2,34	
	Savanyú káposzta	83,16	19,90	1,10	0,20	0,00	3,40	0,00	0,89	
U	Kiwi	381,83	91,35	1,50	0,90	0,00	16,95	0,00	0,02	
V	Kakaó 0,2l (Pöttyös)	538,44	128,81	7,00	1,00	0,54	22,80	12,20	0,23	
	Sonkás sajtos pillangó K*	3 368,61	805,89	32,52	31,62	14,24	97,39	3,38	3,85	
Összesen:		12 749,68	3 050,17	110,48	130,76	57,04	349,32	44,07	12,70	





2024. 01. 17. 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		





2024. 01. 18.  
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		
	Tej 3dl isk	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
	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		
	Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
T	Körte	443,03	105,99	0,80	0,60	0,00	24,00	0,00	0,01		
E	Paradicsom leves K*	1 036,70	204,21	5,12	10,18	1,15	33,63	9,99	1,16		
	Rántott halfilé sokmagos K*	1 766,17	422,53	27,55	22,31	4,53	27,40	0,00	1,72		
	Petrezselymes burg. mir. K*	218,11	52,18	0,13	5,58	0,63	0,29	0,00	1,48		
	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
U	Almás linzer	1 040,82	249,00	3,40	7,33	3,42	39,65	18,91	0,23		
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		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	319,77	76,50	0,00	7,50	2,10	0,00	0,00	0,18		





2024. 01. 18.  
csütörtök

(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium	V	Zsemle	2 180,46	521,64	18,75	2,43	0,69	102,81	2,25	2,31		
		Kaliforniai paprika	58,05	13,89	0,45	0,14	0,01	2,71	0,00	0,00		
		Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Összesen:	9 399,57	2 204,88	82,27	77,02	18,36	294,16	40,82	7,94		
	(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Paradicsom leves K*	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02	
			Reszelt csirkemáj *K	1 047,19	250,52	24,60	13,86	2,80	6,54	0,00	1,20	
			Petrezselymes burg. mir. K*	218,11	52,18	0,13	5,58	0,63	0,29	0,00	1,48	
			Körtebefőtt, hámozott darabolt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02	
			Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01	
		Összesen:	2 419,98	578,95	26,53	19,84	3,43	71,23	28,20	2,73		





2024. 01. 19.

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			
	Sajtkrém K*	293,12	70,13	3,32	5,87	2,85	0,19	0,00	0,35			
	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	
		Bulgur köret K*	1 932,06	462,21	13,57	10,78	1,32	83,79	0,01	0,54		
	U	Banán	877,54	209,93	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
	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:		9 600,78	2 280,78	94,50	54,15	13,77	350,21	21,58	7,69			

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

