



Tételes étlap 2023.01.23. - 2023.01.29.

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. 23. 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		
	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Párizsi sajtos	501,06	119,87	6,50	9,50	3,52	1,95	0,00	0,97		
	Zsemle korpás	139,08	33,28	1,40	0,20	0,02	6,40	0,00	0,14		
	<b>T</b> Körte	443,03	105,99	0,80	0,60	0,00	24,00	0,00	0,01		
	<b>E</b> Palócleves /konz/ K*	1 092,52	261,37	12,24	15,20	4,38	18,37	1,01	1,87		
	Mákos kalács K	3 128,10	748,35	23,70	24,39	5,04	107,65	15,00	0,72		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	<b>U</b> Gyümölcsjoghurt 125g	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18		
	<b>V</b> Brassói aprópecsenye K*	4 272,19	1 022,05	36,53	59,87	15,52	81,53	0,00	1,77		
	Kovászos uborka	47,67	11,40	0,97	0,10	0,00	1,65	0,00	2,98		
		Összesen:	10 662,53	2 550,84	86,91	118,71	32,09	276,34	38,68	8,93	





2023. 01. 24.

kedd

(00541)

Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"

<b>R</b>	Kakaó ovi	636,99	152,39	7,73	4,09	2,27	21,12	9,99	0,27	 	
	Kőrözött túró	541,13	129,46	8,56	9,05	4,55	3,27	2,14	1,11	 	
	Kifli, teljes kiőrlésű	1 048,60	250,86	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12		
	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
<b>T</b>	Mandarin	391,96	93,77	1,40	0,60	0,00	19,60	0,00	0,01		
<b>E</b>	Francia zöldségleves K*	676,60	161,87	5,39	9,30	1,03	13,82	0,02	1,07		
	Sertés pörkölt K*	1 005,30	240,50	21,90	14,78	3,63	4,65	0,00	1,41		
	Kelkáposzta főzelék K*	1 055,42	252,49	10,24	7,39	0,82	35,64	0,00	1,36		
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58		
<b>U</b>	Müzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00		
<b>V</b>	Besameles sertésborda sajttal	2 034,82	486,80	37,56	29,15	11,78	18,04	0,00	3,68	 	
	Sárgarépás bulgur K*	1 594,05	381,35	12,48	5,07	0,66	76,94	0,00	0,57		
	Összesen:	9 935,98	2 377,03	123,10	84,58	24,94	282,97	16,15	11,19		





2023. 01. 24. kedd (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"											
E	Francia zöldségleves K*	676,60	161,87	5,39	9,30	1,03	13,82	0,02	1,07		
	Csülök pörkölt F*	79,08	18,92	0,73	0,12	0,01	3,71	0,01	3,30		
	Főtt burgonya f*	1 058,25	253,17	6,75	0,54	0,07	54,00	0,00	0,42		
	Összesen:	1 813,93	433,96	12,87	9,96	1,11	71,53	0,03	4,79		
2023. 01. 25. 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		
	Vajkrém natur	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
	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	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
E	Gyümölcsleves K*	526,84	126,04	0,82	0,35	0,00	29,25	13,39	0,31		
	Tejszínes csirkemell kocka K*	1 230,64	294,41	28,35	15,96	5,06	8,99	0,01	0,64		
	Rizi-bizi mir. K*	2 189,59	523,83	13,30	12,70	1,44	88,34	0,01	0,81		
U	Kiwi	509,11	121,80	2,00	1,20	0,00	22,60	0,00	0,02		





2023. 01. 25.  
szerda

(00541) Gyermek /15-18 éves/	V	Citromos tea	347,42	83,11	0,04	0,01	0,00	20,51	20,19	0,00	
		Magyaros kenyérlángos F	4 742,92	1 107,29	39,69	65,65	24,88	80,38	1,74	7,22	  
		Összesen:	11 768,14	2 787,96	100,17	102,06	34,46	349,11	47,01	10,88	
(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Gyümölcsleves K*	526,84	126,04	0,82	0,35	0,00	29,25	13,39	0,31	     
		Csirkemell joghurtos fűsz.K*	1 830,06	437,81	32,20	16,72	3,00	14,77	2,40	1,30	 
		Rizi-bizi mir. K*	2 189,59	523,83	13,30	12,70	1,44	88,34	0,01	0,81	
			Összesen:	4 546,49	1 087,68	46,32	29,77	4,44	132,36	15,80	2,42





2023. 01. 26.  
csütörtök

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

<b>R</b>	Karamellás tej F*	1 025,26	245,28	10,20	4,50	2,44	40,88	24,98	0,40		
	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Májusi csemege	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		
<b>T</b>	Omlós keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	- 1,00	0,00	0,00	0,00		
<b>E</b>	Csontleves tésztabetéttel K*	416,73	99,70	3,92	3,56	0,45	12,97	0,00	0,66		
	Tört burgonya féladag K*	538,02	0,00	3,75	0,30	0,03	27,60	0,00	1,00		
	Húsgombóc	1 054,34	252,23	12,77	14,91	5,25	16,44	0,00	2,09		
	Paradicsom mártás I*	857,74	173,44	4,30	6,18	0,65	32,52	11,99	1,90		
	Korpás Kenyér	802,56	192,00	7,06	0,97	0,25	37,72	0,98	0,83		
<b>U</b>	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
<b>V</b>	Kifli, vizes	0,00	0,00	0,00	0,00	- 3,00	0,00	0,00	0,00		
	Kockasajt natúr 200g 8cikk	620,73	148,50	8,25	11,25	7,35	3,54	3,09	0,69		
	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Összesen:	7 706,35	1 683,15	65,53	48,55	14,44	277,55	41,04	9,74		





2023. 01. 26. csütörtök													
2023. 01. 26. csütörtök	Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" (00542)	E	Csontleves tésztabetéttel K*	416,73	99,70	3,92	3,56	0,45	12,97	0,00	0,66		
			Rakott burg fkolbásszal K*	3 893,01	931,34	29,48	52,84	22,74	67,50	2,38	3,50		
			Összesen:	4 309,74	1 031,04	33,40	56,40	23,19	80,47	2,38	4,16		
2023. 01. 27. péntek	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		
			Tojásos tonhalpástétom*K	398,62	95,36	7,02	7,14	1,96	17,96	0,00	0,13		
			Rozsos kenyér	1 215,60	290,81	7,92	0,96	0,12	60,00	0,60	1,80		
			Karalábé	64,16	15,35	0,84	0,08	0,01	2,76	0,00	0,05		
		T	Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00		
		E	Vajgaluska leves K*	528,28	126,38	4,44	5,19	1,13	15,18	0,02	0,25		
			Bakonyi tokány K*	1 609,08	384,95	26,17	25,79	7,16	11,48	0,66	0,43		
			Tészta köret orsó K*	1 745,51	417,58	15,00	7,11	1,04	72,90	0,00	0,91		
			Kivi	509,11	121,80	2,00	1,20	0,00	22,60	0,00	0,02		





2023. 01. 27. péntek (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium	U	Gyümölcs saláta (friss) K*	386,41	92,44	0,78	0,29	0,00	21,06	6,84	0,02		
	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:	8 131,01	1 945,20	76,16	59,13	13,04	283,07	18,50	5,04		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

