












Tételes étlap 2024.01.22. - 2024.01.28.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 01. 22. 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		
	Tej 3dl isk	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
	Baromfi párizsi sajttal	384,56	92,00	6,66	7,90	2,55	0,47	0,25	1,00		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Korpás zsemle	1 383,70	331,02	0,00	2,40	0,58	67,16	0,42	1,66		
	T Körte	443,03	105,99	0,80	0,60	0,00	24,00	0,00	0,01		
	E Palócleves mir K*	1 078,28	257,96	12,15	15,12	4,36	17,70	0,99	1,87	 	
	Mákos nudli mir K*	3 243,39	775,93	18,88	28,36	4,62	107,71	14,99	4,92		
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	U Müzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00		
	V Brassói aprópecsenye K*	2 784,84	666,23	27,37	38,47	11,34	50,88	0,00	1,21		
	Kovászos uborka	47,67	11,40	0,97	0,10	0,00	1,65	0,00	2,98		
		Összesen:	10 985,62	2 628,13	79,90	106,10	27,30	321,36	30,32	14,34	














2024. 01. 22. hétfő		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" (00542)									
E	Palócleves mir K*	1 078,28	257,96	12,15	15,12	4,36	17,70	0,99	1,87	 	
	Mákos kalács K	3 122,62	747,04	23,68	24,39	6,20	107,65	15,00	0,65	   	
	Alma	290,82	69,57	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	Összesen:	4 491,72	1 074,57	36,63	40,31	10,56	139,35	15,99	2,54		
2024. 01. 23. kedd		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A" (00541)									
R	Kakaó isk	909,73	217,64	10,94	5,37	2,95	31,31	14,99	0,40	 	
	Körözött túró	384,56	92,00	10,20	5,00	3,25	1,90	0,65	0,50		
	Teljes kiörlésű kifli	1 954,56	467,60	15,68	4,58	1,82	83,84	5,80	1,58		
	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
T	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
E	Csontleves tésztabetéttel K*	416,73	99,70	3,92	3,56	0,45	12,97	0,00	0,66	   	
	Zabpelyhes húsgombóc K*	1 837,11	439,50	23,77	27,20	9,22	24,37	0,00	0,22	  	
	Paradicsom mártás K*	876,03	173,43	3,60	7,46	0,82	31,73	14,99	2,27	  	
	Tört burgonya féladag K*	537,03	128,48	3,75	0,30	0,03	27,60	0,00	1,00		





2024. 01. 23. kedd													
(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	E	Félbarna kenyér	812,59	194,40	6,92	0,92	0,21	38,64	0,71	1,16			
	U	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11			
	V	Besameles sertésborda sajttal	2 028,21	485,22	37,54	29,15	13,18	18,04	0,00	3,60	 		
		Zöldséges bulgur*K	1 446,19	345,98	11,63	5,90	0,74	65,93	0,02	1,28			
	Összesen:	12 312,88	2 909,54	131,65	90,02	32,69	396,13	37,16	12,79				
2024. 01. 24. 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		
			Vajkrém natúr, 20% zsírt.	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
			Zsemle hosszú	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
	T	Omlós keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	E	Erdei gyümölcsleves K*	507,51	121,41	0,83	0,35	0,00	28,10	11,39	0,01	    		
		Rizszeshús (csirkés) K*	2 440,96	450,93	30,08	17,93	2,78	74,74	0,00	1,84			
	U	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01			
	V	Citromos tea isk	341,37	81,67	0,09	0,02	0,00	20,14	19,98	0,00			
		Magyaros kenyérlángos K*	4 375,45	1 019,38	39,34	53,43	20,29	89,97	1,64	4,75	 		
		Összesen:	9 038,95	2 002,01	84,01	80,80	28,13	259,35	43,18	7,34			





2024. 01. 24. szerda (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"															
E	Erdei gyümölcsleves K*	507,51	121,41	0,83	0,35	0,00	28,10	11,39	0,01						
	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*	1 834,32	438,83	12,50	7,10	0,80	80,59	0,01	0,81						
	Összesen:	4 171,89	998,05	45,53	24,17	3,80	123,46	13,80	2,12						
2024. 01. 25. csütörtök (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"															
R	Karamellás tej I*	1 025,26	245,28	10,20	4,50	2,44	40,88	24,98	0,40						
	Margarin, csészés 32% zsírt.	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						
T	Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18						
E	Francia zöldségleves K*	676,60	161,87	5,39	9,30	1,03	13,82	0,02	1,07						
	Paprikás sertés kocka K*	1 542,06	368,91	18,40	30,58	9,26	4,55	0,00	1,37						
	Kelkáposzta főzelék K*	1 055,42	252,49	10,24	7,39	0,82	35,64	0,00	1,36						





2024. 01. 25.
csütörtök

(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	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
	V	Vizes Kifli	2 187,24	523,26	18,72	2,79	0,72	102,57	2,25	2,28	 	
		Kockasajt natúr, félzsír. 25g	576,84	138,00	4,50	10,50	6,60	6,60	3,90	0,30		
		Paradicsom	73,25	17,52	0,80	0,16	0,03	3,20	0,00	0,01		
		Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Összesen:	10 491,27	2 509,86	91,99	75,95	25,14	353,67	44,15	9,71			
(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		
		Rakott burg f.kolbásszal K*	3 893,01	931,34	29,48	52,84	22,74	67,50	2,38	4,68	 	
		Összesen:	4 569,61	1 093,21	34,87	62,14	23,77	81,32	2,40	5,75		





2024. 01. 26.

péntek

(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		
	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 desszert 23g	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00	
	E	Vajgaluska leves K*	525,63	125,75	4,43	5,19	1,69	15,18	0,02	0,21	
		Bakonyi tokány (sertés) K*	1 564,56	374,30	26,67	24,39	6,92	11,48	0,66	0,48	
		Tészta köret orsó K*	1 745,51	417,58	15,00	7,11	1,04	72,90	0,00	1,21	
		Kiwi	305,47	73,08	1,20	0,72	0,00	13,56	0,00	0,01	
	U	Körte	443,03	105,99	0,80	0,60	0,00	24,00	0,00	0,01	
	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:		9 084,23	2 173,25	90,69	62,68	15,94	318,63	12,14	6,51	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

