









Tételes étlap 2023.01.30. - 2023.02.05.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 01. 30. 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		
	Kenőmájas	109,52	26,20	2,32	1,68	0,54	0,78	0,14	0,32		
	Olivás stangli	2 077,46	497,00	14,92	6,72	4,48	81,48	6,34	2,14		
	Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
	<b>T</b> Körte	443,03	105,99	0,80	0,60	0,00	24,00	0,00	0,01		
	<b>E</b> Burgonyaleves kolbásszal K*	1 767,64	422,88	11,53	23,14	9,28	34,84	0,88	4,14		
	Derelye klf mir.K	2 996,72	716,92	14,06	22,63	2,11	110,39	0,00	5,50		
	Fahéjas porcukor K*	501,99	120,09	0,04	0,03	0,01	29,77	28,97	0,00		
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	<b>U</b> Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12		
	<b>V</b> Csőben sült zölds.barna riz K*	1 873,61	448,23	30,56	23,18	7,41	28,48	0,52	1,27		
	Összesen:	11 042,84	2 641,82	80,50	88,74	26,37	354,34	46,52	13,68		





2023. 01. 31.




















kedd

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

R	Tej 3dl	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
	Tea Instant I*	94,79	22,67	0,43	0,02	0,00	5,14	4,83	0,07		
	Margarin Light	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	0,00	0,00	0,00	0,00		
	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	Mandarin	391,96	93,77	1,40	0,60	0,00	19,60	0,00	0,01		
E	Karfiol leves K* (fehér)	410,27	98,15	1,91	7,73	0,88	5,05	0,00	2,25		
	Bolognai Szósz K*	1 446,80	313,27	15,79	27,83	7,79	7,71	0,00	0,88		
	Tészta köret spagetti K*	1 640,26	392,41	15,00	4,33	0,72	72,90	0,00	1,21		
	Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
U	Gyümölcsjoghurt 125g	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18		
V	Mustáros sertésszelet K*	1 429,41	341,96	26,94	23,28	6,77	5,64	0,99	2,08		
	Tört burgonya K*	979,87	234,42	6,25	0,50	0,06	50,00	0,00	0,03		
	Káposztasaláta K*	250,59	59,95	2,00	0,27	0,03	11,99	5,00	0,54		
Összesen:		10 037,53	2 368,46	101,12	80,14	23,13	308,09	25,56	10,14		





2023. 01. 31. kedd (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"											
E	Karfiol leves I* (fehér)	338,51	80,98	1,33	6,71	0,76	3,67	0,00	1,56	 	
	Töltött csirkecomb K*	2 520,78	603,05	58,36	32,72	6,09	17,66	0,33	2,48	 	
	Pírtott burgonya K*	1 918,62	459,00	10,00	10,08	1,16	80,00	0,00	1,22		
	Összesen:	4 777,91	1 143,03	69,69	49,51	8,01	101,33	0,33	5,26		
2023. 02. 01. szerda (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	119,55	28,60	0,76	2,40	1,56	1,00	1,00	0,30	  	
	Szel.trapp. 125g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Kifli, magvas	434,00	103,82	2,60	1,36	0,00	19,32	0,00	0,00		
	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
T	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
E	Lebbencsleves K*	651,95	155,97	3,75	5,23	0,62	23,00	0,00	0,77	 	
	Eszterházy csirkeragu K*	1 030,30	246,48	26,52	12,32	3,36	6,93	0,99	0,85	      	





2023. 02. 01.  
szerda

(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	E	Bulgur köret K*	1 932,06	462,21	13,57	10,78	1,32	83,79	0,01	0,54	
		Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01	
	U	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02	
	V	Citromos tea	347,42	83,11	0,04	0,01	0,00	20,51	20,19	0,00	
		Sonkás-gombás pizza	2 883,78	689,90	31,55	16,06	6,10	104,08	10,25	2,77	 
	Összesen:	9 958,89	2 382,49	94,73	55,05	15,92	376,74	52,42	5,77		
(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Lebbencsleves K*	651,95	155,97	3,75	5,23	0,62	23,00	0,00	0,77	 
		Rakott kelkáposzta K*	2 135,28	510,83	30,29	25,76	8,18	38,63	1,98	2,47	 
		Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01	
		Összesen:	3 133,45	749,63	35,24	31,39	8,80	78,63	1,98	3,25	





2023. 02. 02.  
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	302,84	72,45	5,10	2,25	1,22	7,95	0,00	0,20		
	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Csirkemell sonka	175,56	42,00	9,25	0,40	0,10	0,40	0,20	1,30	  	
	Zsemle	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	Sárgarépa friss	67,25	16,09	0,48	0,08	0,01	3,24	0,00	0,13		
	T	Kiwi	509,11	121,80	2,00	1,20	0,00	22,60	0,00	0,02	
	E	Húsgombóclevés K*	843,18	201,72	6,09	15,50	3,17	9,16	0,02	1,24	  
		Vasi pecsenye K*	1 518,15	363,19	28,39	21,44	4,94	13,76	0,00	1,51	 
		Szárazbabfőzelék K*	1 593,68	381,26	20,75	7,54	0,89	57,16	0,00	1,20	
		kenyér teljes kiőrlésű, szel.	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	
	U	Krémtúró vanilliás	795,73	190,37	10,91	8,90	4,77	16,09	8,32	0,04	 
	V	Hamburger húspogács	858,16	205,30	18,15	13,41	5,02	2,75	0,00	3,48	
		Jégsaláta	9,04	2,16	0,16	0,01	0,00	2,70	0,00	0,01	
		Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01	
		Majonéz vödörös	354,46	84,80	0,13	9,32	1,20	0,00	0,00	0,02	   
Hamburger zsemle 90gr		4 376,46	1 047,00	31,62	12,74	6,60	182,52	10,98	1,92		
Ásványvíz0,5 *		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		





2023. 02. 02	00541	V	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
			Összesen:	14 750,83	3 528,90	154,96	100,43	29,83	474,37	30,69	13,58	
2023. 02. 03. 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	
			Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
			Fekete áfonya dzsem	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Kukoricás kenyér	2 173,60	520,00	18,16	2,27	0,61	103,89	2,67	2,80	
		T	Mandarin	391,96	93,77	1,40	0,60	0,00	19,60	0,00	0,01	
		E	Zöldborsóleves K*	778,05	186,14	6,60	8,34	0,92	20,73	0,02	0,93	
			Rántott csirkemell szez.K*	1 674,12	400,51	31,32	18,00	2,21	27,85	0,00	1,70	
			Burgonya petrezselymes K*	1 204,93	288,26	6,86	4,26	0,49	54,25	0,00	2,98	
			Céklasaláta, csemege szeletelt	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	7,99	1,23	
		U	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01	
		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:	8 262,79	1 976,75	74,64	44,94	7,25	306,16	21,06	11,21	

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
diétetikus

.....  
Gazdaságvezető

