




















Tételes étlap 2024.01.29. - 2024.02.04.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár | |
|--|--------------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|---|----------|--|
| 2024. 01. 29. 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 |  | | |
| | Kenőmájas | 273,79 | 65,50 | 5,80 | 4,20 | 1,35 | 1,95 | 0,35 | 0,81 |  | | |
| | Tönköly kenyér | 1 036,64 | 248,00 | 9,90 | 1,30 | 0,50 | 46,00 | 0,00 | 1,60 | | | |
| | 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 Burgonyaleves kolbásszal K* | 1 526,45 | 365,18 | 9,66 | 18,69 | 7,23 | 34,18 | 0,83 | 3,83 |  | | |
| | Szilva tölt. derelye mir K* | 2 761,05 | 660,54 | 16,81 | 5,02 | 0,00 | 132,49 | 0,00 | 1,57 |  | | |
| | 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 | | | |
| | U Zabpelyhes keksz | 772,80 | 184,88 | 4,20 | 9,87 | 2,53 | 19,63 | 0,00 | 0,12 |  | | |
| | V Mustáros sertésszelet K* | 1 429,41 | 341,96 | 26,94 | 23,28 | 6,77 | 5,64 | 0,99 | 2,08 |  | | |
| | Petrezselymes rizsköret K* | 1 700,94 | 406,92 | 8,13 | 6,81 | 0,80 | 77,79 | 0,00 | 1,00 | | | |
| | Káposztasaláta K* | 237,13 | 56,73 | 1,84 | 0,25 | 0,03 | 11,42 | 5,00 | 0,53 | | | |
| | Összesen: | | 11 183,30 | 2 675,42 | 86,19 | 70,94 | 19,23 | 407,84 | 45,81 | 11,73 | | |





| 2024. 01. 29. hétfő | | Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" (00542) | | | | | | | | | |
|------------------------|------------------------------|--|----------|-------|-------|--------|--------|-------|------|---|--|
| E | Burgonyaleves kolbásszal K* | 1 526,45 | 365,18 | 9,66 | 18,69 | 7,23 | 34,18 | 0,83 | 3,83 |    | |
| | Szalagos Fánk K* | 2 284,03 | 546,42 | 17,39 | 17,74 | 4,31 | 78,94 | 5,01 | 0,13 |    | |
| | Barackíz | 483,32 | 115,63 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 28,52 | 24,92 | 0,00 |  | |
| | Alma | 290,83 | 69,58 | 0,80 | 0,80 | 0,00 | 14,00 | 0,00 | 0,02 | | |
| | Összesen: | 4 584,63 | 1 096,81 | 28,05 | 37,23 | 11,54 | 155,64 | 30,76 | 3,98 | | |
| 2024. 01. 30. kedd | | Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A" (00541) | | | | | | | | | |
| R | Tej 3dl isk | 605,68 | 144,90 | 10,20 | 4,50 | 2,44 | 15,90 | 0,00 | 0,40 |  | |
| | Tea Instant I* | 189,58 | 45,35 | 0,87 | 0,05 | 0,01 | 10,29 | 9,67 | 0,15 |  | |
| | Margarin, csészés 32% zsírt. | 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 | - 0,03 | 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 | 195,98 | 46,89 | 0,70 | 0,30 | 0,00 | 9,80 | 0,00 | 0,00 | | |
| E | Karfiol leves K* (fehér) | 410,27 | 98,15 | 1,91 | 7,73 | 0,88 | 5,05 | 0,00 | 2,25 |   | |
| | Bolognai Szósz K* | 1 436,39 | 310,78 | 15,66 | 27,80 | 7,79 | 7,29 | 0,00 | 0,88 | | |





2024. 01. 30.
kedd

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---------------------------|--------------------------|----------|--------|-------|--------|--------|-------|------|------|--|--|--|
| (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A" | E | 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 | - 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | U | Kiwi | 254,56 | 60,90 | 1,00 | 0,60 | 0,00 | 11,30 | 0,00 | 0,01 | | | | |
| | V | Csirkés húrolád K* | 1 040,77 | 248,99 | 23,25 | 11,53 | 1,62 | 12,48 | 0,24 | 1,41 | | | | |
| | | Vegyes saláta K* | 109,49 | 26,19 | 1,52 | 0,18 | 0,02 | 10,42 | 0,00 | 0,04 | | | | |
| | | Kapros joghurtos öntet K* | 970,74 | 232,23 | 3,17 | 4,80 | 3,10 | 4,78 | 4,50 | 0,53 | | | | |
| | Összesen: | | 9 223,62 | 2 173,75 | 91,18 | 69,70 | 18,76 | 260,37 | 16,15 | 9,37 | | | | |
| | (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" | E | Karfiol leves K* (fehér) | 410,27 | 98,15 | 1,91 | 7,73 | 0,88 | 5,05 | 0,00 | 2,25 | | | |
| | | | 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: | | 4 849,67 | 1 160,20 | 70,27 | 50,53 | 8,13 | 102,71 | 0,33 | 5,95 | | | | | |






2024. 01. 31.

szerda

(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 félzsíros, ömlesztett | 284,40 | 68,04 | 2,68 | 5,20 | 0,00 | 2,60 | 1,20 | 0,36 | | |
| | Szel.Trap.sajt | 621,77 | 148,75 | 11,08 | 11,24 | 7,14 | 0,64 | 0,00 | 0,97 |   | |
| | 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 | 658,16 | 157,45 | 1,95 | 0,15 | 0,00 | 36,30 | 0,00 | 0,08 | | |
| E | Lebbencsleves K* | 666,25 | 159,39 | 3,86 | 5,45 | 0,75 | 23,22 | 0,11 | 0,97 |   | |
| | Eszterházi csirkeragu K* | 1 030,30 | 246,48 | 26,52 | 12,32 | 3,36 | 6,93 | 0,99 | 2,33 |      | |
| | Bulgur köret K* | 1 932,06 | 462,21 | 13,57 | 10,78 | 1,32 | 83,79 | 0,01 | 0,54 |  | |
| | Narancs | 259,66 | 62,12 | 0,90 | 0,30 | 0,00 | 12,75 | 0,00 | 0,01 | | |
| U | Alma | 218,12 | 52,18 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,02 | | |
| V | Tejeskávé | 750,54 | 179,56 | 6,86 | 3,00 | 1,63 | 31,18 | 19,98 | 0,27 |   | |
| | Sonkás-gombás pizza | 2 911,91 | 669,25 | 31,75 | 16,08 | 6,12 | 105,49 | 10,25 | 2,78 |   | |
| Összesen: | | 10 728,50 | 2 539,23 | 113,71 | 71,97 | 23,28 | 366,44 | 47,53 | 8,73 | | |





2024. 02. 01.
csütörtök

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

| | | | | | | | | | | | | |
|---|------------------------------|-------------------------------|----------|--------|-------|--------|-------|--------|------|------|--|--|
| R | Tej 3dl isk | 605,68 | 144,90 | 10,20 | 4,50 | 2,44 | 15,90 | 0,00 | 0,40 | | | |
| | Tea Instant I* | 189,58 | 45,35 | 0,87 | 0,05 | 0,01 | 10,29 | 9,67 | 0,15 | | | |
| | Margarin, csészés 32% zsírt. | 213,18 | 51,00 | 0,00 | 5,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | | | |
| | Csirkemell sonka | 140,45 | 33,60 | 7,40 | 0,32 | 0,08 | 0,32 | 0,16 | 1,04 | | | |
| | Zsemle hosszú | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | - 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | Sárgarépa friss | 67,25 | 16,09 | 0,48 | 0,08 | 0,01 | 3,24 | 0,00 | 0,13 | | | |
| | T | Kiwi | 254,56 | 60,90 | 1,00 | 0,60 | 0,00 | 11,30 | 0,00 | 0,01 | | |
| | 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 | | |
| | | Babfőzelék K* | 1 593,68 | 381,26 | 20,75 | 7,54 | 0,89 | 57,16 | 0,00 | 1,20 | | |
| | | kenyér teljes kiőrlésű, szel. | 582,25 | 139,29 | 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 | Paprikás szalámi | 1 072,17 | 256,50 | 8,10 | 18,72 | 9,59 | 0,45 | 0,23 | 1,80 | | |
| | | Szel.Trap.sajt | 621,77 | 148,75 | 11,08 | 11,24 | 7,14 | 0,64 | 0,00 | 0,97 | | |
| | | Margarin, csészés 32% zsírt. | 319,77 | 76,50 | 0,00 | 7,50 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 0,18 | | |
| | | Zsemle | 2 180,46 | 521,64 | 18,75 | 2,43 | 0,69 | 102,81 | 2,25 | 2,31 | | |





| 2024. 02. 01. csütörtök | | | | | | | | | | | | |
|--|---|-------------------|-----------|----------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|--|--|
| (00541) Gyermek (15-18 éves) | V | Uborka(kígyó) | 19,66 | 4,70 | 0,40 | 0,04 | 0,00 | 0,68 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | Ásványvíz0,5 * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | Összesen: | 11 017,52 | 2 635,76 | 129,98 | 104,59 | 35,27 | 269,93 | 20,65 | 11,69 | | |
| (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" | E | Húsgombóclevés K* | 843,18 | 201,72 | 6,09 | 15,50 | 3,17 | 9,16 | 0,02 | 1,24 | | |
| | | Húsos Káposzta K* | 2 200,04 | 526,33 | 24,31 | 33,71 | 10,16 | 30,77 | 0,00 | 3,33 | | |
| | | Összesen: | 3 043,22 | 728,05 | 30,40 | 49,21 | 13,33 | 39,93 | 0,02 | 4,57 | | |





2024. 02. 02.

péntek

(00541)

Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"

| | | | | | | | | | | | |
|-----------|------------------------------|--------------------------------|----------|--------|-------|--------|--------|-------|-------|------|----------|
| R | Tej 3dl isk | 605,68 | 144,90 | 10,20 | 4,50 | 2,44 | 15,90 | 0,00 | 0,40 | | |
| | Tea Instant I* | 189,58 | 45,35 | 0,87 | 0,05 | 0,01 | 10,29 | 9,67 | 0,15 | | |
| | Margarin, csészés 32% zsírt. | 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 | - 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Kukoricás kenyér | 1 358,50 | 325,00 | 11,35 | 1,42 | 0,38 | 64,93 | 1,67 | 1,75 | | |
| | Füstölt Edami sajt | 585,20 | 140,00 | 10,40 | 10,80 | 7,20 | 0,32 | 0,00 | 0,00 | | |
| | T | Mandarin | 195,98 | 46,88 | 0,70 | 0,30 | 0,00 | 9,80 | 0,00 | 0,00 | |
| | E | Zöldborsóleves K* | 778,05 | 186,14 | 6,60 | 8,34 | 0,92 | 20,73 | 0,02 | 0,93 | |
| | | Rántott csmell sokmagos K* | 1 539,51 | 368,30 | 31,32 | 16,02 | 1,89 | 24,29 | 0,00 | 1,61 | |
| | | 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 | 63,48 | 1,31 | 0,10 | 0,00 | 13,91 | 7,99 | 1,23 | |
| | U | Narancs | 259,66 | 62,12 | 0,90 | 0,30 | 0,00 | 12,75 | 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: | | 8 763,15 | 2 096,43 | 92,05 | 57,63 | 16,44 | 291,57 | 20,54 | 11,24 | | |

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
diétetikus

.....
Gazdaságvezető



