



Tételes étlap 2023.02.06. - 2023.02.12.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--|-----------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------------|----------|
| 2023. 02. 06. 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 | | |
| | Margarin Light | 213,18 | 51,00 | 0,00 | 5,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | | |
| | Szel.trapp. 125g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | - 0,28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Graham kenyér | 1 590,07 | 380,40 | 17,19 | 2,53 | 0,67 | 64,53 | 1,03 | 1,78 | | |
| | T Alma | 290,82 | 69,57 | 0,80 | 0,80 | 0,00 | 14,00 | 0,00 | 0,02 | | |
| | E Pulykaraguleves mir. K* | 1 060,54 | 253,72 | 16,47 | 12,86 | 2,70 | 17,66 | 0,02 | 1,69 | | |
| | Rizsfelfújt K* | 2 327,97 | 556,93 | 15,84 | 9,53 | 3,35 | 101,40 | 26,47 | 0,46 | | |
| | Gyümölcsöntet K* | 496,11 | 118,69 | 0,68 | 0,31 | 0,01 | 27,74 | 14,99 | 0,01 | | |
| | U Grissini | 1 051,48 | 251,55 | 5,99 | 7,00 | 3,78 | 31,88 | 3,21 | 1,85 | | |
| | V Sertésárja fokhagymás K* | 2 602,56 | 622,62 | 15,99 | 57,97 | 18,81 | 8,49 | 0,00 | 3,07 | | |
| | Kukorica saláta K* | 1 846,46 | 441,74 | 8,39 | 26,19 | 5,73 | 42,37 | 7,31 | 1,04 | | |
| | | Összesen: | 11 668,77 | 2 791,57 | 82,22 | 122,24 | 36,18 | 318,36 | 62,70 | 10,19 | |





2023. 02. 07.

kedd

Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"

(00541)

| | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------------|-----------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|--|--|
| R | Karamellás tej F* | 1 025,26 | 245,28 | 10,20 | 4,50 | 2,44 | 40,88 | 24,98 | 0,40 | | |
| | Túrókrém snidlinges K* | 296,83 | 71,01 | 6,80 | 4,01 | 2,63 | 1,83 | 1,81 | 0,26 | | |
| | Zsemle kukoricás | 1 635,22 | 391,20 | 13,56 | 2,80 | 0,60 | 75,86 | 2,06 | 1,86 | | |
| | Uborka(kígyó) | 19,65 | 4,70 | 0,40 | 0,04 | 0,00 | 0,68 | 0,00 | 0,01 | | |
| T | Banán | 877,54 | 209,93 | 2,60 | 0,20 | 0,00 | 48,40 | 0,00 | 0,11 | | |
| E | Csirkebecsinált leves K* | 881,02 | 210,77 | 13,36 | 10,69 | 1,51 | 14,66 | 0,05 | 0,72 | | |
| | Tojásfasirt K* | 934,58 | 223,58 | 9,39 | 9,94 | 1,86 | 23,56 | 0,30 | 1,96 | | |
| | Parajfőzelék K* | 1 048,26 | 250,78 | 11,55 | 12,31 | 2,06 | 23,21 | 0,00 | 0,87 | | |
| | Tönköly kenyér | 621,98 | 148,80 | 5,94 | 0,78 | 0,30 | 27,60 | 0,00 | 0,96 | | |
| U | Túró Rudi | 458,89 | 109,78 | 4,20 | 5,40 | 0,00 | 10,20 | 0,00 | 0,00 | | |
| V | Rakott karfiol mir. K* bulgur | 2 618,11 | 626,34 | 28,78 | 39,68 | 13,42 | 39,33 | 1,98 | 3,27 | | |
| | Összesen: | 10 417,34 | 2 492,17 | 106,78 | 90,35 | 24,82 | 306,21 | 31,18 | 10,42 | | |





| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|------|------|---|--|
| 2023. 02. 07. kedd (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" | E | Csirkebecsinált leves K* | 881,02 | 210,77 | 13,36 | 10,69 | 1,51 | 14,66 | 0,05 | 0,72 |  | |
| | | Rántott csirkecomb K* | 1 120,98 | 268,18 | 5,76 | 15,72 | 1,97 | 25,59 | 0,00 | 1,92 |  | |
| | | Hagymás törtburgonya K* | 1 224,32 | 292,90 | 7,85 | 0,66 | 0,09 | 62,41 | 0,01 | 1,02 | | |
| | | Összesen: | 3 226,32 | 771,85 | 26,97 | 27,07 | 3,57 | 102,66 | 0,06 | 3,66 | | |





2023. 02. 08.

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 2dl | 201,89 | 48,30 | 3,40 | 1,50 | 0,81 | 5,30 | 0,00 | 0,13 | | | |
| | Főtt virsli, mustárral | 1 629,20 | 389,76 | 19,71 | 31,92 | 9,00 | 6,75 | 0,00 | 3,42 | | | |
| | Kifli, teljes kiörlésű | 1 048,60 | 250,86 | 10,68 | 1,54 | 0,14 | 48,56 | 0,00 | 1,12 | | | |
| | T | Joghurt ital Real Nature | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | - 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | E | Reszelttésztalesves K* | 663,22 | 158,66 | 5,24 | 5,85 | 0,67 | 20,79 | 0,00 | 3,18 | | |
| | | Zöldborsós pulyka ragu K* | 1 200,60 | 287,22 | 23,39 | 17,58 | 4,28 | 8,43 | 0,13 | 1,45 | | |
| | | Párolt rizs K* | 1 812,35 | 433,58 | 8,13 | 9,64 | 1,13 | 78,12 | 0,02 | 0,51 | | |
| | U | Mandarin | 391,96 | 93,77 | 1,40 | 0,60 | 0,00 | 19,60 | 0,00 | 0,00 | | |
| | V | Kakaó | 993,64 | 237,71 | 10,94 | 5,37 | 2,95 | 36,30 | 19,98 | 0,40 | | |
| | | Sonkás-szezámagos fonotka K* | 2 502,51 | 598,68 | 23,04 | 13,18 | 3,41 | 96,29 | 2,57 | 1,73 | | |
| | | Összesen: | 10 633,55 | 2 543,89 | 106,80 | 87,23 | 21,40 | 330,43 | 32,37 | 12,09 | | |





| 2023. 02. 08. szerda (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------|----------|----------|-------|-------|--------|--------|------|------|---|--|
| E | Reszelttésztalesves K* | 663,22 | 158,66 | 5,24 | 5,85 | 0,67 | 20,79 | 0,00 | 3,18 |    | |
| | Dubarry sertésborda F* | 2 047,82 | 489,91 | 36,53 | 30,38 | 9,76 | 17,06 | 0,00 | 2,84 |   | |
| | Párolt rizs K* | 1 812,35 | 433,58 | 8,13 | 9,64 | 1,13 | 78,12 | 0,02 | 0,51 | | |
| | Összesen: | 4 523,39 | 1 082,15 | 49,90 | 45,87 | 11,56 | 115,97 | 0,02 | 6,53 | | |
| 2023. 02. 09. 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 |  | |
| | 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 | 0,96 |    | |
| | Zsemle korpás | 139,08 | 33,28 | 1,40 | 0,20 | 0,02 | 6,40 | 0,00 | 0,14 |  | |
| | TV paprika | 32,76 | 0,00 | 0,48 | 0,12 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | | |
| T | Omlós keksz | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | - 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| E | Gombalesves K* | 550,04 | 131,59 | 2,63 | 8,32 | 2,16 | 11,32 | 0,68 | 1,28 |    | |
| | Gyros fűsz. csirke hús K* | 1 249,75 | 298,98 | 27,71 | 19,85 | 2,45 | 2,01 | 0,00 | 1,39 |       | |
| | Burgonyapüré K* | 1 577,69 | 377,44 | 9,74 | 10,16 | 3,00 | 60,29 | 0,00 | 1,04 |  | |





| 2023. 02. 09. csütörtök | | Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A" (00541) | | | | | | | | | |
|----------------------------|--------------------------|--|----------|-------|-------|--------|--------|-------|------|--|--|
| E | Trópusi befőtt | 368,09 | 88,06 | 0,47 | 0,14 | 0,00 | 20,78 | 12,40 | 0,01 | | |
| U | Tejszelet | 855,07 | 204,56 | 5,61 | 4,42 | 0,00 | 35,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| V | Paprikás szalámi | 1 191,30 | 285,00 | 9,00 | 20,80 | 10,65 | 0,50 | 0,25 | 2,00 | | |
| | Margarin Light | 213,18 | 51,00 | 0,00 | 5,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | | |
| | Szel.trapp. 125g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | - 0,28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Zsemle | 1 453,64 | 347,76 | 12,50 | 1,62 | 0,46 | 68,54 | 1,50 | 1,54 | | |
| | Uborka(kígyó) | 19,65 | 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: | 8 554,07 | 2 038,59 | 77,31 | 85,22 | 23,79 | 218,98 | 24,50 | 8,76 | | |
| 2023. 02. 10. péntek | | Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A" (00541) | | | | | | | | | |
| R | Tejeskávé | 750,54 | 179,56 | 6,86 | 3,00 | 1,63 | 31,18 | 19,98 | 0,27 | | |
| | Margarin Light | 213,18 | 51,00 | 0,00 | 5,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | | |
| | Főtt tojás K* | 552,38 | 132,14 | 10,80 | 9,60 | 2,48 | 0,48 | 0,00 | 0,28 | | |
| | Zsemle magvas | 2 387,62 | 571,20 | 23,44 | 14,88 | 3,42 | 82,96 | 2,24 | 4,24 | | |
| | Kaliforniai paprika | 51,60 | 12,34 | 0,39 | 0,12 | 0,01 | 2,41 | 0,00 | 0,00 | | |
| T | Alma | 290,82 | 69,57 | 0,80 | 0,80 | 0,00 | 14,00 | 0,00 | 0,02 | | |
| E | Fokhagyma krémleves K* | 781,74 | 187,02 | 4,70 | 9,13 | 1,79 | 20,82 | 0,50 | 2,28 | | |
| | Csikós tokány K * | 1 864,48 | 446,05 | 20,46 | 36,82 | 11,30 | 7,60 | 0,50 | 2,18 | | |
| | Tészta köret Farfalle K* | 1 814,09 | 433,99 | 17,00 | 9,64 | 1,44 | 69,29 | 0,00 | 1,19 | | |





| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------|---|-------------------|-----------------|--------|-----------|----------|-------|-------|-------|--------|---|-------|--|
| 2023. 02. 10. péntek | (00541) Gyermek(15-18 éves) | E | Káposztasaláta K* | 250,59 | 59,95 | 2,00 | 0,27 | 0,03 | 11,99 | 5,00 | 0,54 | | | |
| | | | Levesgyöngy | 230,04 | 55,03 | 0,84 | 3,81 | 0,46 | 4,28 | 0,00 | 0,10 |    | | |
| | | | U | Narancs | 346,21 | 82,82 | 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: | | | 10 559,06 | 2 526,07 | 95,41 | 99,39 | 25,57 | 300,65 | 28,93 | 12,51 | |

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

