



Tételes étlap 2024.02.05. - 2024.02.11.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 02. 05. hétfő (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		
	Szel.Trap.sajt	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97		
	Graham kenyér	1 325,06	317,00	14,33	2,11	0,56	53,78	0,86	1,49		
	T Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	E Mustáros pulykaragu leves K*	1 197,54	286,49	19,15	16,26	4,44	15,27	0,66	1,20		
	Tejberizs K*	1 854,98	443,77	14,32	5,78	2,97	83,33	21,98	0,39		
	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 Grill fűszeres tarja K*	2 449,60	586,03	14,60	57,90	18,83	0,94	0,00	0,13		
	Tört burgonya féladag K*	537,03	128,48	3,75	0,30	0,03	27,60	0,00	1,00		
	Majonézes kukoricasaláta K*	1 461,11	349,55	5,47	24,23	5,13	26,84	3,08	0,08		
	Rozsos kenyér	607,80	145,41	3,96	0,48	0,06	30,00	0,30	0,90		
	Összesen:		12 901,75	3 086,55	105,20	135,96	46,80	338,21	54,75	8,71	





2024. 02. 06.

kedd

(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		
	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)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
T	Túró desszert 23g	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00		
E	Csirkebecsinált leves K*	960,54	229,79	13,82	10,73	1,51	18,85	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	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
V	Póréhagymás-jogh. cs.comb K*	1 840,43	280,65	29,09	10,43	3,68	8,34	4,80	1,48		
	Bulgur saláta K*	1 850,61	442,73	12,95	10,80	1,35	78,92	0,00	0,55		
Összesen:		11 569,80	2 608,24	120,50	71,94	16,43	358,33	34,00	9,18		





2024. 02. 06. kedd (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"											
E	Csirkebecsinált leves K*	960,54	229,79	13,82	10,73	1,51	18,85	0,05	0,72		
	Rántott csirkecomb (egész) K*	2 150,56	514,49	47,62	23,35	4,27	27,85	0,00	1,99		
	Hagymás törtburgonya K*	1 224,32	292,90	7,85	0,66	0,09	62,41	0,01	1,02		
	Összesen:	4 335,42	1 037,18	69,29	34,74	5,87	109,11	0,06	3,73		
2024. 02. 07. szerda (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		
	Főtt virsli K*	1 133,62	271,20	14,40	24,00	7,20	0,12	0,00	2,28	 	
	Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43		
	Mustár vödrös	141,46	33,84	1,14	1,28	0,00	4,40	0,00	0,38	 	
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	970,41	232,16	9,26	1,22	0,07	46,89	0,00	0,97		
	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
T	Kiwi	381,83	91,35	1,50	0,90	0,00	16,95	0,00	0,02		





2024. 02. 07.
szerda

(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	E	Reszelttésztales 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		
		Petrezselymes rizsköret K*	1 700,94	406,92	8,13	6,81	0,80	77,79	0,00	1,00		
	U	Mandarin	293,97	70,33	1,05	0,45	0,00	14,70	0,00	0,00		
	V	Kakaó isk	909,73	217,64	10,94	5,37	2,95	31,31	14,99	0,40		
		Sonkás-magos fonottka K*	3 943,22	943,35	36,85	33,20	12,55	124,11	5,33	3,54		
		Összesen:	12 261,60	2 933,38	123,79	101,37	30,99	378,08	32,92	14,21		
(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Reszelttésztales K*	663,22	158,66	5,24	5,85	0,67	20,79	0,00	3,18		
		Dubarry sertésborda K*	2 041,21	488,33	36,51	30,38	11,16	17,06	0,00	2,76		
		Petrezselymes rizsköret K*	1 700,94	406,92	8,13	6,81	0,80	77,79	0,00	1,00		
		Összesen:	4 405,37	1 053,91	49,88	43,04	12,63	115,64	0,00	6,94		





2024. 02. 08.
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			
	Baromfi párizsi sajttal	307,65	73,60	5,32	6,32	2,04	0,38	0,20	0,80			
	Zsemle graham	2 415,20	577,80	20,74	4,78	1,56	102,78	1,22	2,26			
	TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
	T	Joghurt ital 100g 1% zsírt.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	E	Magyaros gombaleves K*	809,19	193,59	5,77	11,95	1,53	15,25	0,19	1,96	 	
		Gyros fűsz. csirke hús K*	898,91	215,05	27,71	10,57	1,39	2,01	0,00	1,19	 	
		Burgonyapüré K*	1 569,76	375,54	9,72	10,16	4,68	60,29	0,00	0,95		
		Trópusi befőtt	368,09	88,06	0,47	0,14	0,00	20,78	12,40	0,01		
	U	Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89	 	
	V	Hamburger zsemle 90gr	4 376,46	1 047,00	31,62	12,74	6,60	182,52	10,98	1,92		
		Majonézes torma 70g	390,94	0,00	0,68	10,04	1,17	0,00	0,00	0,16	 	
		Vagdalt K*	1 889,31	451,99	21,65	31,75	9,57	19,21	0,19	1,18	 	
		Jégsaláta (kg)	33,90	0,00	0,60	0,03	0,00	0,89	0,00	0,02		
		Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Összesen:	15 831,13	3 677,88	143,60	120,45	38,05	483,65	49,67	12,01		


















2024. 02. 09.

péntek

(00541)

Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"

R	Tejeskávés isk	956,13	228,74	10,28	4,50	2,45	36,68	19,98	0,41	 	
	Margarin, csészés 32% zsírt.	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	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
T	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
E	Fokhagyma krémleves K*	781,74	187,02	4,70	9,13	1,79	20,82	0,50	2,28	  	
	Levesgyöngy	230,04	55,03	0,84	3,81	0,46	4,28	0,00	0,10	  	
	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	 	
	Káposztasaláta K*	237,13	56,73	1,84	0,25	0,03	11,42	5,00	0,53		
U	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		





2024. 02. 09.	(00541) Gyermek /1E 10 Áll.	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:	11 220,23	2 684,25	103,10	101,29	26,53	327,84	29,41	13,42	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

