



Tételes étlap 2023.02.13. - 2023.02.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 02. 13. 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		
	Sertésmájkrém 65 g	12,80	3,06	0,18	0,19	0,07	0,08	0,00	0,02		
	Graham kenyér	1 590,07	380,40	17,20	2,53	0,67	64,54	1,03	1,79		
	Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
	<b>T</b> Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	<b>E</b> Sárgaborsó gulyás K*	1 648,94	394,48	24,68	15,96	3,12	37,48	0,02	1,34		
	Darás metélt K*	2 296,86	549,49	17,26	10,89	1,40	94,97	0,00	1,15		
	Barackíz	302,08	72,27	0,13	0,00	0,00	17,83	15,58	0,00		
	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
	<b>U</b> Pizzás stangli	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40		
	<b>V</b> Kínai szezámós csirke F*	2 501,90	598,54	31,33	32,09	3,74	45,39	13,55	2,84		
	Bulgur köret K*	1 932,06	462,21	13,57	10,78	1,32	83,79	0,01	0,54		
	Összesen:		12 324,81	2 948,51	116,74	79,37	13,60	429,13	43,50	9,27	












2023. 02. 13. hétfő											
E	Sárgaborsó gulyás K*	1 648,94	394,48	24,68	15,96	3,12	37,48	0,02	1,34		
	Mazsolás diós kalács (2 db) K*	3 258,77	779,61	21,07	30,47	6,49	104,24	24,99	0,72		
	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
	Összesen:	5 253,93	1 256,92	46,95	46,83	9,61	158,72	25,01	2,07		
2023. 02. 14. kedd											
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		
	Torrero szalámi	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		
	TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
T	Kiwi	509,11	121,80	2,00	1,20	0,00	22,60	0,00	0,02		
E	Daragaluska leves K*	772,85	184,89	4,95	7,01	0,91	25,18	0,01	1,38		
	Kakukkfűves Csirkemell K*	1 164,83	278,67	31,42	13,60	3,23	7,39	1,21	1,25		
	Zöldborsófőzelék K**	1 444,12	345,48	18,70	9,58	1,50	45,33	3,00	0,93		





2023. 02. 14. kedd											
(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	E	Rozsos kenyér	607,80	145,41	3,96	0,48	0,06	30,00	0,30	0,90	
	U	Ananász	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	V	Húsos rakott burgonya	2 416,25	578,05	19,25	28,57	9,86	59,20	0,92	4,18	 
		Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	
	Összesen:	9 528,12	2 271,62	99,73	68,51	17,79	302,35	16,85	13,69		
(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Daragaluska leves K*	772,85	184,89	4,95	7,01	0,91	25,18	0,01	1,38	  
		Sült sertés oldalas	1 987,22	475,41	26,34	40,50	13,30	0,83	0,00	1,43	
		Paradicsomos káposzta K*	1 031,55	213,93	6,66	7,35	0,81	37,67	9,99	1,49	
		Összesen:	3 791,62	874,23	37,95	54,86	15,02	63,68	10,00	4,30	





2023. 02. 15.

szerda

(00541)

Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"

<b>R</b>	Gyümölcslé 0,2- es 100%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Sajtkrém	119,55	28,60	0,76	2,40	1,56	1,00	1,00	0,30	 
	Szel. Edami sajt 125g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Kornspitz	2 100,86	502,60	21,50	10,72	4,52	73,22	1,88	4,46	
<b>T</b>	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
<b>E</b>	Tavaszi leves K*	519,34	124,24	2,90	7,77	0,87	10,07	0,02	1,73	
	Olaszos pulykaK* (sárga kali)	1 205,93	284,12	21,64	18,98	4,21	7,39	0,50	1,50	
	Párolt rizs K*	1 812,35	433,58	8,13	9,64	1,13	78,12	0,02	0,51	
	Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>U</b>	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02	
<b>V</b>	Kakaó	993,64	237,71	10,94	5,37	2,95	36,30	19,98	0,40	 
	Sonkás sajtos pillangó K*	3 376,87	807,86	32,54	31,62	12,49	97,39	3,38	3,95	    
	Összesen:	11 296,91	2 698,23	101,81	87,50	27,73	365,89	26,78	12,98	





2023. 02. 16.  
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*	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			
	Párizsi sajtos	501,06	119,87	6,50	9,50	3,52	1,95	0,00	0,97	  		
	Zsemle kukoricás	1 635,22	391,20	13,56	2,80	0,60	75,86	2,06	1,86			
	Karalábé	64,16	15,35	0,84	0,08	0,01	2,76	0,00	0,05			
	T	Joghurt, görög	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	E	Csontleves tésztabetéttel K*	416,73	99,70	3,92	3,56	0,45	12,97	0,00	0,66	  	
		Vagdalt K*	1 889,31	451,99	21,65	31,75	9,57	19,21	0,19	1,18	 	
		Zöldbabfőzelék K*	1 066,47	255,14	8,55	11,91	3,12	27,78	1,01	0,83	 	
		Tönköly kenyér	621,98	148,80	5,94	0,78	0,30	27,60	0,00	0,96		
		Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
	U	Gyümölcsjoghurt 125g	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18		
	V	Paprikás szalámi	1 191,30	285,00	9,00	20,80	10,65	0,50	0,25	2,00		
Szel.trapp. 125g		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Margarin Light		213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
Ásványvíz0,5 *		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			





2023. 02. 16. csütörtök												
(00541) Gyermek (15-18 éves)	V	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
		Zsemle	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		Összesen:	11 553,07	2 763,90	99,79	101,52	36,12	334,61	22,84	11,07		
(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Csontleves tésztabetéttel K*	416,73	99,70	3,92	3,56	0,45	12,97	0,00	0,66		
		Paprikás csirke K*	1 304,42	312,06	30,97	17,24	4,18	7,80	0,66	1,54		
		Tészta kör. szarvacska K*	1 745,51	417,58	15,00	7,11	1,04	72,90	0,00	0,91		
		Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
		Összesen:	4 344,20	1 039,28	52,49	28,11	5,67	142,07	0,66	3,22		





2023. 02. 17.

péntek

(00541)

Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"

R	Karamellás tej F*	1 025,26	245,28	10,20	4,50	2,44	40,88	24,98	0,40			
	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	0,00	0,00	0,00	0,00			
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16			
	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00			
	T	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
	E	Csurgatott tojás leves K*	732,28	175,18	5,95	12,64	2,16	9,21	0,23	0,93		
		Natúr szelet K*	1 057,97	253,10	22,37	14,70	3,63	7,53	0,00	0,80		
		Hagymás törtburgonya K*	1 224,32	292,90	7,85	0,66	0,09	62,41	0,01	1,02		
		Párolt káposzta K*	499,13	119,41	1,67	7,63	0,87	10,73	5,00	0,81		
	U	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
	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:		7 558,93	1 808,35	68,37	53,33	12,30	254,87	30,93	6,53			

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

