



Tételes étlap 2024.02.12. - 2024.02.18.

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. 12. 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			
	Tej 3dl isk	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40			
	Szárnyasmájkrém 65g	1 133,47	271,17	5,94	26,40	0,00	0,20	0,00	1,78			
	Graham kenyér	795,04	190,20	8,60	1,27	0,34	32,27	0,52	0,89			
	Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01			
	T Tejsüti 28g	518,49	124,04	1,40	8,68	5,52	9,94	7,28	0,10			
	E Sárgaborsó leves sertés K*	1 494,79	357,61	23,19	15,48	3,24	30,91	0,28	1,82			
	Darás metélt K*	2 464,69	589,64	17,26	10,89	1,40	104,96	9,99	1,15			
	Barackíz	362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	18,69	0,00			
	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01			
	U Pizzás stangli	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40			
	V Gyros fűsz. csirkecomb. K*	1 003,32	93,69	23,53	15,19	2,56	2,01	0,00	1,24			
	Tojásomlett *K	852,66	201,23	16,56	14,81	3,94	0,88	0,00	1,40			
	Paradicsom	73,25	17,52	0,80	0,16	0,03	3,20	0,00	0,01			
		Összesen:	11 053,15	2 495,20	119,22	103,51	22,75	292,71	50,07	10,36		





2024. 02. 12. hétfő												
2024. 02. 13. kedd												
E	Sárgaborsó leves sertés K*	1 494,79	357,61	23,19	15,48	3,24	30,91	0,28	1,82			
	Mazsolás diós kalács (2 db) K*	3 266,18	781,38	20,37	32,11	6,33	103,30	24,99	0,64			
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01			
	Összesen:	5 020,63	1 201,11	44,46	47,89	9,57	146,96	25,27	2,47			
R	Tea Instant I*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15			
	Tej 3dl isk	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40			
	Margarin, csészés 32% zsírt.	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 hosszú	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	T	Kiwi	381,83	91,35	1,50	0,90	0,00	16,95	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*	1 018,11	243,57	30,61	10,60	1,37	6,19	0,01	1,22			
	Zöldborsófőzelék K**	1 444,12	345,48	18,70	9,58	1,50	45,33	3,00	0,93			





2024. 02. 13.
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	Rakott burg f.kolbásszal K*	3 893,01	931,34	29,48	52,84	22,74	67,50	2,38	4,68		
		Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40		
		Félbarna kenyér	812,59	194,40	6,92	0,92	0,21	38,64	0,71	1,16		
		Összesen:	9 996,29	2 391,46	107,79	91,98	30,64	258,58	16,08	13,36		
	(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	
			Fokhagymás sült oldalas K*	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	





2024. 02. 14.

szerda

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

R	Gyümölcslé 0,2- es 100%	0,00	0,00	0,00	0,00	- 1,00	0,00	0,00	0,00		
	Tej 3dl isk	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
	Gyümölcsös müzli	737,10	0,00	4,50	3,50	0,95	31,50	6,00	0,05		
	Sajtkrém félzsíros, ömlesztett	213,30	51,03	2,01	3,90	0,00	1,95	0,90	0,27		
	Kifli, korpás	1 362,68	326,00	11,40	2,16	0,94	61,98	3,76	1,80		
	TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
T	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		
E	Tavaszi leves K*	519,34	124,24	2,90	7,77	0,87	10,07	0,02	1,73		
	Olaszos pulyka K*	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		
U	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
V	Kakaó isk	909,73	217,64	10,94	5,37	2,95	31,31	14,99	0,40		
	Sonkás sajtos pillangó K*	3 368,61	805,89	32,52	31,62	14,24	97,39	3,38	3,85		
	Összesen:	11 643,76	2 597,03	107,27	88,31	26,73	383,61	29,57	10,61		





2024. 02. 15.
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			
	Párizsi sajtos, baromfi	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			
	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01			
	T	Joghurt, görög 150g 8% zsírt.	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	 	
		Fasírt K*	1 770,46	423,55	18,25	29,66	8,16	20,17	0,21	1,69	 	
		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	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		
	U	Múzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00		
V	Paprikás szalámi	953,04	228,00	7,20	16,64	8,52	0,40	0,20	1,60			
	Szel.Trap.sajt	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,00	0,73	 		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	426,36	102,00	0,00	10,00	2,80	0,00	0,00	0,24			





2024. 02. 15.
csütörtök

Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" (00542)	V	Zsemle	2 180,46	521,64	18,75	2,43	0,69	102,81	2,25	2,31	
		Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		Összesen:	12 280,33	2 937,87	106,20	108,89	37,39	356,21	19,40	12,63	
	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	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08	
	Összesen:	4 124,82	986,79	51,84	28,06	5,67	129,97	0,66	3,19		





2024. 02. 16.

péntek

(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		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Szel.Trap.sajt	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,00	0,73		
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	582,25	139,29	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58		
	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
	T	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	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	293,97	70,33	1,05	0,45	0,00	14,70	0,00	0,00		
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:		7 973,45	1 907,51	75,80	61,70	17,75	253,63	31,41	7,46		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

