



Tételes étlap 2023.02.20. - 2023.02.26.

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. 20. 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, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Sonkaszalámi	181,83	43,50	5,60	1,40	0,55	2,15	0,25	1,40		
	Magvas kenyér	1 532,40	366,60	11,28	5,88	0,48	64,80	0,00	2,04		
	Uborka(kígyó)	19,65	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
	T Narancs	346,21	82,82	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
	E Tarhonyaleves K*	534,74	127,93	4,82	0,99	0,12	24,42	0,00	1,28		
	Chilis bab K*	2 751,21	630,80	28,23	36,62	10,07	53,11	0,00	5,68		
	Graham kenyér	795,04	190,20	8,60	1,27	0,34	32,27	0,52	0,89		
	U Almás linzer	1 040,82	249,00	3,40	7,33	3,42	39,65	18,91	0,23		
	V Mézes mustáros csirkecomb K*	1 297,35	310,37	31,97	15,88	2,81	9,56	6,48	1,33		
	Bulgur köret K*	1 932,06	462,21	13,57	10,78	1,32	83,79	0,01	0,54		
		Összesen:	10 834,07	2 564,48	109,94	85,64	20,52	337,72	35,84	13,68	





2023. 02. 21.

kedd

(00541)

Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"

R	Tej 3dl	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40	
	Tea Instant I*	94,79	22,68	0,44	0,03	0,01	5,15	4,84	0,08	
	Vaj 100g háromnegyed zsíros	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00	
	Szel. Gouda sajt 125g	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,28	0,00	0,00	0,00	
	Rozsos zsemle	1 451,88	347,34	10,28	2,78	0,00	67,90	0,00	0,00	
T	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
E	Májgaluska leves K*	873,52	208,98	11,21	8,80	1,35	20,10	0,08	1,56	
	Krumplis tészta K*	2 339,36	559,65	16,82	13,84	1,78	90,84	0,00	1,96	
	Vegyes vágott savanyúság	83,16	19,90	1,10	0,20	0,00	3,40	0,00	0,89	
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02	
U	Tejszelet	855,07	204,56	5,61	4,42	0,00	35,02	0,00	0,00	
V	Brassói aprópecsenye K*	4 272,19	1 022,05	36,53	59,87	15,52	81,53	0,00	1,77	
	Pírtott burgonya K*	1 918,62	459,00	10,00	10,08	1,16	80,00	0,00	1,22	
	Paradicsomsaláta F	136,59	32,68	1,30	0,25	0,05	6,26	0,90	0,32	
Összesen:		13 862,26	3 316,34	106,90	107,44	23,06	468,51	5,83	8,33	





2023. 02. 21. kedd (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"												
E	Májgaluska leves K*	873,52	208,98	11,21	8,80	1,35	20,10	0,08	1,56			
	Lasagne K*	3 249,51	744,54	39,98	49,74	20,20	42,22	0,04	5,92			
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02			
	Összesen:	4 413,86	1 023,10	51,99	59,34	21,55	76,32	0,12	7,50			
2023. 02. 22. 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		
		Körözött túró	153,82	36,80	4,08	2,00	1,30	0,76	0,26	0,20		
		Kifli, teljes kiörlésű	1 048,60	250,86	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12		
		TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
	T	Kiwi	509,11	121,79	2,00	1,20	0,00	22,60	0,00	0,02		
	E	Fahéjas szilvaleves K*	700,57	167,60	1,05	0,03	0,00	39,57	18,16	0,11		
		Pulykarizottó K*	2 393,24	572,55	31,93	19,33	4,23	66,84	0,00	1,96		
		Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,03	0,00	0,00	0,00		





2023. 02. 22. szerda												
2023. 02. 23. csütörtök												
2023. 02. 22. szerda	(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium	U	Mandarin	391,96	93,77	1,40	0,60	0,00	19,60	0,00	0,00	
		V	Tejeskávé	750,54	179,56	6,86	3,00	1,63	31,18	19,98	0,27	
			Csirkehúsos Tejfölös Pizza K*	2 721,60	651,10	30,66	19,91	11,24	86,48	3,66	0,77	
			Összesen:	8 891,78	2 119,38	90,01	47,78	18,52	327,08	51,73	4,60	
2023. 02. 23. csütörtök	(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R	Epres tej O*	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
			Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
			Sajtos tavaszi szelet	434,72	104,00	5,00	8,50	3,40	2,05	0,50	0,95	
			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	Joghurt ital 100g 1% zsírt.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		E	Karalábéleves K*	473,85	113,36	2,81	5,84	0,65	12,11	0,00	1,15	
			Sertés pörkölt K*	1 542,06	368,91	18,40	30,58	9,26	4,55	0,00	1,37	
			Tökfőzelék K*	993,48	237,68	5,53	11,43	3,10	27,49	1,99	1,08	
			kenyér teljes kiőrlésű, szel.	582,25	139,29	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	
		U	Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12	
		V	Pulykafasírt	1 281,60	306,60	13,20	24,00	0,00	0,24	0,00	3,07	
			Jégsaláta	9,04	2,16	0,16	0,00	0,00	2,69	0,00	0,00	
	Majonéz vödörös	354,45	84,79	0,12	9,31	1,19	0,00	0,00	0,02			





2023. 02. 23.
csütörtök

(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium	V	Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00			
		Alma	290,82	69,57	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:	11 671,62	2 792,23	99,45	125,68	27,09	300,80	6,23	14,53			
	(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Karalábéleves K*	473,85	113,36	2,81	5,84	0,65	12,11	0,00	1,15		
			Sült sertés oldalas	1 987,22	475,41	26,34	40,50	13,30	0,83	0,00	1,43		
			Hagynás törtve bab K*	2 419,91	578,93	27,45	19,97	2,34	71,73	0,02	1,51		
		Összesen:	4 880,98	1 167,70	56,60	66,31	16,29	84,67	0,02	4,09			





2023. 02. 24.

péntek

(00541)

Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"

R	Kakaó	993,64	237,71	10,94	5,37	2,95	36,30	19,98	0,40		
	Tojáskrém I*	210,92	50,46	2,77	3,97	1,04	0,43	0,00	0,42		
	Tönköly kenyér	621,98	148,80	5,94	0,78	0,30	27,60	0,00	0,96		
	Jégcsap retek	24,36	5,82	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,05		
	T	Mandarin	391,96	93,77	1,40	0,60	0,00	19,60	0,00	0,00	
	E	Zabgaluskás leves K*	506,76	121,23	5,11	2,30	0,27	19,73	0,02	1,02	
		Halfilé kukoricás bundában K*	1 589,09	380,17	32,26	7,01	1,67	46,65	0,00	2,23	
		Zelleres Burgonyap. K*	1 279,91	306,20	8,86	6,84	3,10	51,24	0,02	0,80	
	U	Banán	877,54	209,93	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
	V	Búzakenyér	810,08	193,80	6,89	0,87	0,22	38,51	0,81	1,16	
Margarin, csészés 32% zsírt.		213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Összesen:	7 519,42	1 798,89	77,25	32,98	10,95	289,34	20,83	7,27		





2023. 02. 24. péntek	Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" (00542)	E	Zabgaluskás leves K*	506,76	121,23	5,11	2,30	0,27	19,73	0,02	1,02		
			Sonkás raguval t. szelet K*	1 857,21	444,31	31,12	25,18	5,41	22,86	0,16	2,43		
			Zelleres Burgonyap. K*	1 279,91	306,20	8,86	6,84	3,10	51,24	0,02	0,80		
			Összesen:	3 643,88	871,74	45,09	34,32	8,78	93,83	0,20	4,25		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

