



Tételes étlap 2024.02.19. - 2024.02.25.

| 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. 19. 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 | | |
| | Margarin, csészés 32% zsírt. | 213,18 | 51,00 | 0,00 | 5,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | | |
| | Téliszalámi | 540,27 | 129,25 | 5,75 | 11,75 | 4,75 | 0,13 | 0,13 | 1,13 | | |
| | Félbarna kenyér | 1 354,32 | 324,00 | 11,54 | 1,54 | 0,35 | 64,40 | 1,19 | 1,94 | | |
| | Uborka(kígyó) | 19,66 | 4,70 | 0,40 | 0,04 | 0,00 | 0,68 | 0,00 | 0,01 | | |
| | T Narancs | 346,22 | 82,83 | 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* | 2 752,70 | 631,16 | 28,24 | 36,63 | 10,07 | 53,18 | 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 Tea Instant I* | 189,58 | 45,35 | 0,87 | 0,05 | 0,01 | 10,29 | 9,67 | 0,15 | | |
| | Lángos K* | 4 333,86 | 1 036,81 | 27,20 | 61,58 | 13,42 | 92,05 | 3,66 | 2,13 | | |
| | | Összesen: | 12 915,65 | 3 062,48 | 103,09 | 131,13 | 36,33 | 360,26 | 43,75 | 14,12 | |






2024. 02. 20.

kedd

(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 |  | |
| | Gabonagolyó kakaós | 793,80 | 189,90 | 5,00 | 1,00 | 0,20 | 40,00 | 12,45 | 0,39 |  | |
| | 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 |   | |
| | Zsemle rozsos | 2 120,10 | 507,20 | 17,50 | 2,80 | 0,82 | 98,56 | 1,74 | 2,36 | | |
| 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 |    | |
| | Gránátos kocka K* | 2 581,33 | 617,54 | 18,62 | 14,87 | 1,92 | 101,06 | 0,00 | 1,82 |   | |
| | 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 | Zabpelyhes keksz | 772,80 | 184,88 | 4,20 | 9,87 | 2,53 | 19,63 | 0,00 | 0,12 |       | |
| V | Brassói aprópecsenye K* | 2 784,84 | 666,23 | 27,37 | 38,47 | 11,34 | 50,88 | 0,00 | 1,21 | | |
| | Piritott burgonya K* | 1 918,62 | 459,00 | 10,00 | 10,08 | 1,16 | 80,00 | 0,00 | 1,22 | | |











| 2024. 02. 20. kedd | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|------------------------|-------------------------|-----------|----------|--------|--------|-------|--------|-------|------------------|----------|
| 2024. 02. 21. 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 3dl isk | 605,68 | 144,90 | 10,20 | 4,50 | 2,44 | 15,90 | 0,00 | 0,40 | |
| | | | Körözött túró házi isk* | 237,28 | 56,76 | 5,20 | 3,11 | 2,01 | 1,93 | 1,37 | 0,34 | |
| | | | 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 | 381,83 | 91,35 | 1,50 | 0,90 | 0,00 | 16,95 | 0,00 | 0,02 | | |
| | E | Fahéjas szilvaleves K* | 700,57 | 167,60 | 1,05 | 0,03 | 0,00 | 39,57 | 18,16 | 0,11 | | |
| | | Összesen: | 4 413,86 | 1 023,10 | 51,99 | 59,34 | 21,55 | 76,32 | 0,12 | 7,50 | | |
| | (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" | V | Paradicsomsaláta K | 136,59 | 32,68 | 1,30 | 0,25 | 0,05 | 6,26 | 0,90 | 0,32 | |
| | | | Összesen: | 14 707,90 | 3 518,64 | 119,08 | 105,32 | 28,58 | 508,96 | 24,84 | 11,42 | |
| | | 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 | |





| 2024. 02. 21. szerda | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|------|---|
| 2024. 02. 21. szerda (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A" | E | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | U | Mandarin | 293,97 | 70,33 | 1,05 | 0,45 | 0,00 | 14,70 | 0,00 | 0,00 | |
| | V | Tejeskávé isk | 956,13 | 228,74 | 10,28 | 4,50 | 2,45 | 36,68 | 19,98 | 0,41 |   |
| | | Csirkehúsos Tejfölös Pizza K* | 2 721,60 | 651,10 | 30,66 | 19,91 | 11,24 | 86,48 | 3,66 | 0,77 |   |
| | Összesen: | 9 561,24 | 2 279,54 | 103,90 | 54,44 | 22,52 | 339,10 | 52,84 | 5,28 | | |
| 2024. 02. 22. 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 |  |
| | | 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 | |
| | | Sajtos tavaszi szelet | 434,72 | 104,00 | 5,00 | 8,50 | 3,40 | 2,05 | 0,50 | 0,95 | |
| | | Zsemle hosszú | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | | Kaliforniai paprika | 51,60 | 12,34 | 0,40 | 0,12 | 0,01 | 2,41 | 0,00 | 0,00 | |





2024. 02. 22.
csütörtök

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

| | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------------|----------|----------|-------|--------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 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 | Alma | 290,83 | 69,58 | 0,80 | 0,80 | 0,00 | 14,00 | 0,00 | 0,02 | | |
| V | Gordon bleu mir K* | 280,67 | 67,15 | 0,00 | 7,43 | 0,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Jégsaláta (kg) | 50,85 | 0,00 | 0,90 | 0,05 | 0,01 | 1,34 | 0,00 | 0,03 | | |
| | Majonéz vödörös | 1 595,05 | 381,59 | 0,58 | 41,92 | 5,39 | 0,02 | 0,00 | 0,09 | | |
| | Zsemle | 2 180,46 | 521,64 | 18,75 | 2,43 | 0,69 | 102,81 | 2,25 | 2,31 | | |
| | Gyümölcsle 0,2-es 50% | 426,72 | 102,09 | 0,54 | 0,00 | 0,00 | 25,40 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Összesen: | 9 910,98 | 2 358,88 | 70,34 | 119,38 | 27,25 | 246,50 | 14,41 | 8,25 | | |





| | | | | | | | | | | | | |
|--|---|------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|-------|------|------|---|--|
| 2024. 02. 22. csütörtök (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 |   | |
| | | Fűszeres sült tarja K* | 2 588,28 | 619,21 | 15,86 | 57,93 | 18,81 | 7,86 | 0,00 | 1,11 |   | |
| | | Hagynás tört bab K* | 2 419,91 | 578,93 | 27,45 | 19,97 | 2,34 | 71,73 | 0,02 | 1,51 |   | |
| | | Összesen: | 5 482,04 | 1 311,50 | 46,12 | 83,74 | 21,80 | 91,70 | 0,02 | 3,77 | | |





2024. 02. 23.

péntek



(00541)

Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"

| | | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| R | Kakaó isk | 909,73 | 217,64 | 10,94 | 5,37 | 2,95 | 31,31 | 14,99 | 0,40 | | |
| | Tojáskrém I* | 210,92 | 50,46 | 2,77 | 3,97 | 1,04 | 0,43 | 0,00 | 0,42 | | |
| | Tönköly kenyér | 1 036,64 | 248,00 | 9,90 | 1,30 | 0,50 | 46,00 | 0,00 | 1,60 | | |
| | Jégcsap retek | 24,36 | 5,83 | 0,48 | 0,04 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 0,06 | | |
| | T | Mandarin | 293,97 | 70,33 | 1,05 | 0,45 | 0,00 | 14,70 | 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* | 1 520,56 | 265,33 | 27,12 | 7,32 | 1,68 | 46,89 | 0,00 | 2,39 | |
| | | Zelleres Burgonyap. K* | 1 279,91 | 306,20 | 8,86 | 6,84 | 3,10 | 51,24 | 0,02 | 0,80 | |
| | U | Banán | 877,54 | 209,94 | 2,60 | 0,20 | 0,00 | 48,40 | 0,00 | 0,11 | |
| | 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: | 8 227,89 | 1 869,96 | 80,37 | 34,33 | 11,29 | 323,98 | 16,22 | 8,86 | |





| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|---|-----------------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|------|------|---|--|
| 2024. 02. 23. 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

