



Tételes étlap 2024.02.26. - 2024.03.03.

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. 26. 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		
	Tej 3dl isk	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
	Kenőmájas	273,79	65,50	5,80	4,20	1,35	1,95	0,35	0,81	   	
	Magvas kenyér	1 277,00	305,50	9,40	4,90	0,40	54,00	0,00	1,70		
	TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
	<b>T</b> Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
	<b>E</b> Lencseleves húsos K*	1 474,83	352,83	21,60	11,47	1,81	40,27	0,00	1,42		
	Aranygaluska K*	3 120,07	746,43	22,46	24,97	8,51	107,65	23,49	0,65	   	
	Vaniliasodó K*	845,72	202,33	6,84	3,01	1,63	36,84	16,98	0,27	    	
	<b>U</b> Kiwi	254,56	60,90	1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,01		
	<b>V</b> Vagdalt (Stefania) K*	1 877,62	449,19	20,93	33,55	9,41	15,22	0,20	1,60	 	
	Zöld saláta K*	139,44	33,36	1,77	0,28	0,04	11,64	0,00	0,24		
	Kapros joghurtos öntet K*	970,74	232,23	3,17	4,80	3,10	4,78	4,50	0,53	 	
	Félbarna kenyér	812,59	194,40	6,92	0,92	0,21	38,64	0,71	1,16		
	Összesen:	12 070,36	2 879,81	112,14	93,67	28,91	359,48	55,90	8,94		





2024. 02. 27.

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	
	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	
	Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01	
T	Múzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00	
E	Lebbencsleves K*	666,25	159,39	3,86	5,45	0,75	23,22	0,11	0,97	
	Bazsalikomos aprópecsenye K*	1 657,79	396,60	21,03	34,27	10,86	0,57	0,00	1,38	
	Finomfőzelék K*	1 142,53	273,33	12,35	7,77	1,49	37,82	1,50	1,48	
	Tönköly kenyér	621,98	148,80	5,94	0,78	0,30	27,60	0,00	0,96	
U	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01	
V	Borzas csirkemell K*	1 991,86	476,52	47,50	20,89	12,59	23,68	1,49	2,98	





2024. 02. 27. kedd	(00541) Gyermek /15-18 éves	V	Burgonya petrezselymes K*	1 204,93	288,26	6,86	4,26	0,49	54,25	0,00	2,98			
			Céklasaláta, csemege szeletelt	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	7,99	1,23			
			Összesen:	9 121,21	2 182,10	111,92	86,21	30,33	231,52	24,76	12,67			
	(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Lebbencsleves K*	666,25	159,39	3,86	5,45	0,75	23,22	0,11	0,97			
			Resztelt csirkemáj *K	1 047,19	250,52	24,60	13,86	2,80	6,54	0,00	1,20			
			Burgonya sós *K	979,87	234,42	6,25	0,50	0,06	50,00	0,00	1,01			
			Összesen:	2 693,31	644,33	34,71	19,81	3,61	79,76	0,11	3,18			





2024. 02. 28.

szerda

(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	
	Sajtkrém tömlős 50g, félzsíros	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Paprikás szalámi	595,65	142,50	4,50	10,40	5,33	0,25	0,13	1,00	
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	970,41	232,16	9,26	1,22	0,07	46,89	0,00	0,97	
	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00	
T	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
E	Vajgaluska leves K*	525,63	125,75	4,43	5,19	1,69	15,18	0,02	0,21	   
	Fűszeres sertéstokány K*	927,48	217,50	11,40	17,23	5,43	5,02	0,00	0,95	
	Tészta kör. szarvacska K*	1 745,51	417,58	15,00	7,11	1,04	72,90	0,00	0,91	 
	Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	
U	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08	
V	Tejeskávét	750,54	179,56	6,86	3,00	1,63	31,18	19,98	0,27	 
	Töki pompos langaló K*	4 305,23	1 029,96	33,74	56,51	29,72	87,79	3,79	3,25	 
Összesen:		11 758,42	2 808,64	98,74	105,93	47,36	348,40	48,90	10,45	





2024. 02. 29.

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	
	Miniméz 20g-os	547,00	130,86	0,16	0,00	0,00	32,40	32,40	0,00	
	Szel.Trap.sajt	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97	
	Kukoricás kenyér	1 358,50	325,00	11,35	1,42	0,38	64,93	1,67	1,75	
T	Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18	
E	Karfiolkrémleves K*	611,48	146,29	4,21	9,65	2,45	10,47	0,68	0,86	
	Csirkemell sajtmártással*K	926,13	221,56	28,17	8,03	2,97	9,19	0,30	0,36	
	Mexikói párolt rizs K*	1 524,61	364,74	8,02	6,86	0,78	67,08	0,00	0,60	
	Kiwi	381,83	91,35	1,50	0,90	0,00	16,95	0,00	0,02	
U	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01	
V	Hamburger(jégsaláta, uborka)*K	7 498,35	1 777,64	64,92	72,62	12,23	199,35	16,58	8,72	
	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Összesen:		15 069,22	3 588,85	144,38	123,67	32,00	449,70	74,30	14,14	





2024. 02. 29. csütörtök													
2024. 02. 29. csütörtök	(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	KarfiolkréMLEVES K*	611,48	146,29	4,21	9,65	2,45	10,47	0,68	0,86	 	
		LevesgyöNGY	230,04	55,03	0,84	3,81	0,46	4,28	0,00	0,10	   		
		Uborkás,tojásos rántott hús K*	1 992,29	476,34	35,89	25,13	6,01	26,15	0,00	2,73	 		
		Mexikói párolt rizs K*	1 524,61	364,74	8,02	6,86	0,78	67,08	0,00	0,60			
		Kiwi	381,83	91,35	1,50	0,90	0,00	16,95	0,00	0,02			
		Összesen:	4 740,25	1 133,75	50,46	46,35	9,70	124,93	0,68	4,31			
2024. 03. 01. 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	 	
		Főtt virsli K*	1 133,62	271,20	14,40	24,00	7,20	0,12	0,00	2,28	    		
		Mustár vödrös	141,46	33,84	1,14	1,28	0,00	4,40	0,00	0,38	 		
		Vajkrém ízesített 25% zsírt.	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18			
		Kornspitz	2 100,86	502,60	21,50	10,72	4,52	73,22	1,88	4,46			
		Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01			





<b>2024. 03. 01. péntek</b> (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	<b>T</b>	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		
	<b>E</b>	Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
		Tarhonyáshús (sertés) K*	3 011,87	720,54	32,50	37,53	10,35	62,31	0,00	2,34		
		Káposztasaláta K*	237,13	56,73	1,84	0,25	0,03	11,42	5,00	0,53		
	<b>U</b>	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	<b>V</b>	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		
	<b>Összesen:</b>		<b>10 549,66</b>	<b>2 523,84</b>	<b>98,15</b>	<b>90,32</b>	<b>29,42</b>	<b>318,28</b>	<b>23,56</b>	<b>12,73</b>		

.....  
 Élelmezési  
 osztályvezető

.....  
 Vezető  
 dietetikus

.....  
 Gazdaságvezető

