



Tételes étlap 2022.01.03. - 2022.01.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.01.03. 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		
	Sajt tömlős 50g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Szel.trapp. 125g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Kifli, teljes kiörlésű	1 053,62	0,00	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12		
	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
	T Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85		
	E Lencseleves húsos K*	1 474,83	352,83	21,60	11,47	1,81	40,27	0,00	1,42		
	Mákos Tészta K*	2 908,29	695,76	23,20	23,32	5,15	97,44	14,99	0,93		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	V Sertésárja fokhagymás K*	2 602,56	622,62	15,99	57,97	18,81	8,49	0,00	3,07		
	Velesült burgonya F	2 760,13	660,32	11,25	27,60	3,18	89,51	0,07	2,85		
	Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40		
	Összesen:		12 295,04	2 689,33	90,98	129,57	32,89	338,45	27,94	13,80	





2022.01.04. kedd (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R	Tej 3dl isk	608,58	0,00	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
		Túró,natur/cottage-cheese/200g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Rozsos kenyér	1 635,22	391,20	13,91	3,62	1,72	70,50	1,39	1,93		
		Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
	T	Körte	443,03	105,99	0,80	0,60	0,00	24,00	0,00	0,01		
	E	Zellerkrémleves mir. K	592,60	132,06	3,21	8,08	1,40	13,48	0,50	1,27		
		Sárgar. zöldsége Pulykarag K*	1 193,28	281,09	21,70	19,00	4,20	6,49	0,00	1,49		
		Párolt rizs K*	1 812,35	433,58	8,13	9,64	1,13	78,12	0,02	0,80		
		Levesgyöngy	184,03	44,03	0,67	3,05	0,37	3,42	0,00	0,08		
	V	Csőben sült zölds.bulgurral K*	2 566,00	575,05	39,32	30,24	9,14	45,57	0,68	2,43		
	Összesen:	9 071,71	1 971,76	98,34	78,81	20,42	259,08	2,59	8,42			





2022.01.05.

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			
	Margarin Light	426,36	102,00	0,00	10,00	2,80	0,00	0,00	0,24			
	Párizsi sajtos	400,85	95,90	5,20	7,60	2,82	1,56	0,00	0,77	 		
	Zsemle magvas	2 387,62	571,20	23,44	14,88	3,42	82,96	2,24	4,24			
	TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
	T	Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12	 	
		Vajgaluska leves K*	506,18	121,10	4,01	4,81	1,03	15,16	0,02	1,22	 	
	E	Sült sertés oldalas	1 987,22	475,41	26,34	40,50	13,30	0,83	0,00	1,43		
		Tökfőzelék K*	993,48	237,68	5,53	11,43	3,10	27,49	1,99	1,08	 	
		Korpás Kenyér	802,56	192,00	7,06	0,97	0,25	37,72	0,98	0,83		
	V	Sonkás-gombás pizza	2 883,78	689,90	31,55	16,06	6,10	104,08	10,25	3,41	 	
		Gyümölcslé 0,2- es 100%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Összesen:		11 383,19	2 715,42	108,68	116,29	35,36	300,92	25,15	13,49		





2022.01.06.
csütörtök

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

R	Kakaó isk	996,54	92,81	10,94	5,37	2,95	36,30	19,98	0,40	 	
	Margarin Light	426,36	102,00	0,00	10,00	2,80	0,00	0,00	0,24		
	Főtt tojás K*	552,38	132,14	10,80	9,60	2,48	0,48	0,00	0,28		
	Zsemle graham	2 415,20	577,80	20,74	4,78	1,56	102,78	1,22	2,26		
	Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
T	Kiwi	509,11	121,80	2,00	1,20	0,00	22,60	0,00	0,02		
E	Karalábéleves K*	473,85	113,36	2,81	5,84	0,65	12,11	0,00	1,15	 	
	Hentes tokány K*	1 156,71	272,34	22,17	18,22	5,64	5,64	0,00	1,86	 	
	Tészta kör. szarvacska K*	1 745,51	417,58	15,00	7,11	1,04	72,90	0,00	0,91	 	
	Savanyú káposzta	83,16	19,90	1,10	0,20	0,00	3,40	0,00	0,89		
V	Zsemle	2 180,46	521,64	18,75	2,43	0,69	102,81	2,25	2,31		
	Panírozott pulyka korong 750g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Jégsaláta	9,04	2,16	0,16	0,01	0,00	2,70	0,00	0,01		





2022.01.06	(00541) Gyermek 14-18 éves	V	Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01	
			Majonéz vödörös	3 544,56	847,98	1,29	93,16	11,97	0,05	0,00	0,21	
			Összesen:	14 132,20	3 230,91	106,56	158,00	29,78	363,13	23,45	10,56	
2022.01.07. péntek	(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R	Tej 3dl isk	608,58	0,00	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40	
			Kenőmájas	219,03	52,40	4,64	3,36	1,08	1,56	0,28	0,65	
			kenyér teljes kiőrlésű, szel.	1 187,22	0,00	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	
			Jégcsap retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06	
		T	Aludttej poharas 2dl	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		E	Rántott csirkemell szez.K*	1 674,12	400,51	31,32	18,00	2,21	27,85	0,00	1,70	
			Burgonyapüré K*	1 578,47	338,80	9,74	10,16	3,00	60,29	0,00	1,04	
			Csurgatott tojás leves suli*	464,37	111,09	3,53	7,59	1,24	7,05	0,12	1,42	
			Trópusi befőtt	368,09	88,06	0,47	0,14	0,00	20,78	12,40	0,01	
		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:	7 150,01	1 242,09	78,41	51,17	11,67	229,21	13,51	7,72			

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
diétetikus

.....
Gazdaságvezető

