



Tételes étlap 2025.01.06. - 2025.01.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 01. 06. hétfő (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R Tea Instant I*	191,55	45,83	0,93	0,05	0,01	10,33	9,66	0,16		
	Tej 3dl isk	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
	Vajkrém ízesített 25% zsírt.	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
	Paprikás szalámi	595,65	142,50	4,50	10,40	5,33	0,25	0,13	1,00		
	Kifli, korpás	1 362,68	326,00	11,40	2,16	0,94	61,98	3,76	1,80		
	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
	T Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18		
	E Gulyásleves marhahússal K*	726,50	173,80	3,14	9,18	1,22	19,54	0,29	2,59		
	Tejbedara K*	1 363,19	326,12	12,34	4,50	2,28	58,84	21,98	0,38		
	Kakaós porcukor K*	484,95	116,02	1,05	0,75	0,34	25,43	25,01	0,12		
	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
	U Kiwi	254,56	60,90	1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,01		
	V Kézműves h.húspogácsa *K	900,45	215,42	8,90	19,39	5,10	1,06	0,00	1,07		
	Hamburger(jégsaláta)1 db*K	2 454,31	579,04	17,97	7,76	3,30	101,35	8,29	1,79		
	Sült Krumpli (fél adag)K*	604,62	144,65	1,57	8,40	1,16	15,51	0,00	0,04		








2025. 01. 06. hétfő		2025. 01. 07. kedd											
V	Coleslaw saláta céklás K*	1 019,24	243,84	2,50	21,35	3,92	9,74	2,16	1,22				
		Összesen:	11 559,78	2 757,39	81,40	96,76	30,85	365,44	84,78		10,95		
		E	Gulyásleves marhahússal K*	726,50	173,80	3,14	9,18	1,22	19,54		0,29	2,59	
				Túrós metélt K*	3 416,12	817,25	39,18	37,66	16,90		79,32	6,42	
	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01				
	Összesen:	4 488,84	1 073,88	43,52	47,24	18,12	115,86	6,71	5,73				
R	Tea Instant I*	191,55	45,83	0,93	0,05	0,01	10,33	9,66	0,16				
		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		
		Bécsi felvágott	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00		
		Tönköly kenyér	1 036,64	248,00	9,90	1,30	0,50	46,00	0,00		1,60		
		Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00		0,01		
	T	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01			





2025. 01. 07.

kedd

(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	E	Zabgaluskás leves K*	514,24	123,02	5,20	2,41	0,30	19,51	0,04	0,58	 	
		Kakukkfűves Csirkemell K*	1 018,11	243,57	30,61	10,60	1,37	6,19	0,01	0,82		
		Zöldborsófőzelék K**	1 444,12	345,48	18,70	9,58	1,50	45,33	3,00	0,93	 	
		Rozsos kenyér	607,80	145,41	3,96	0,48	0,06	30,00	0,30	0,90		
	U	Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
	V	Besameles sertésborda sajttal	2 028,21	485,22	37,54	29,15	13,18	18,04	0,00	3,60	 	
		Petrezselymes bulgur*K	1 939,67	464,03	13,70	10,79	1,32	84,09	0,01	1,03		
	Összesen:	10 210,79	2 442,77	132,64	74,65	22,08	306,82	13,02	10,17			
(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Zabgaluskás leves K*	514,24	123,02	5,20	2,41	0,30	19,51	0,04	0,58	 	
		Erdélyi rakott káposzta K*	3 499,55	837,21	30,21	57,14	22,76	38,50	1,29	6,28	  	
		Összesen:	4 013,79	960,23	35,41	59,55	23,06	58,01	1,33	6,86		





2025. 01. 08.

szerda

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


R	Tea Instant I*	191,55	45,83	0,93	0,05	0,01	10,33	9,66	0,16		
	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		
	Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Zsemle graham	2 415,20	577,80	20,74	4,78	1,56	102,78	1,22	2,26		
	Jégcsap retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06		
	T	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
	E	Zöldbableves K*	440,96	105,49	3,62	4,14	0,42	13,13	0,00	0,59	
		Rántott csmell sokmagos K*	1 539,51	368,30	31,32	16,02	1,89	24,29	0,00	1,61	
		Mexikói párolt rizs K*	1 524,61	364,74	8,02	6,86	0,78	67,08	0,00	0,60	
	U	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02	
	V	Citromos tea	350,32	83,81	0,05	0,01	0,00	20,52	20,19	0,01	
Sonkás-gombás pizza*K		3 289,58	759,60	36,35	23,42	9,61	106,90	10,31	3,31		
Összesen:		11 763,32	2 786,82	115,11	65,82	18,11	424,21	41,38	9,25		























2025. 01. 09.
csütörtök

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

R	Tejeskávé *K	750,54	179,56	6,86	3,00	1,63	31,18	19,98	0,27	 	
	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		
	Korpás Kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
	TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
	T	Túró desszert 23g	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00	
	E	Húsleves hús nélküli K**	467,64	111,87	4,19	3,80	0,44	14,94	0,01	1,27	 
		Sült csirkecomb K*	1 472,24	352,21	41,86	19,73	3,69	1,44	0,01	1,46	
		Ribizli mártás K*	841,97	201,43	1,15	0,44	0,01	45,62	20,04	0,01	
		Félbarna kenyér	812,59	194,40	6,92	0,92	0,21	38,64	0,71	1,16	
	U	Mandarin	293,97	70,33	1,05	0,45	0,00	14,70	0,00	0,00	
	V	Vagdalt K*	1 889,31	451,99	21,65	31,75	9,57	19,21	0,19	1,18	 
		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	
		Majonézes torma 70g	390,94	0,00	0,68	10,04	1,17	0,00	0,00	0,16	   
		Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00	
		Összesen:	9 948,28	2 278,61	107,50	94,06	23,28	266,20	42,71	8,16	





2025. 01. 09. csütörtök		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" (00542)									
E	Húsleves hús nélküli K**	467,64	111,87	4,19	3,80	0,44	14,94	0,01	1,27	 	
	Marhapörkölt K*	453,79	108,56	1,89	10,02	1,06	4,74	0,38	1,30		
	Galuska köret K*	1 924,89	460,50	17,82	5,42	0,69	84,55	0,00	0,84	 	
	Összesen:	2 846,32	680,93	23,90	19,24	2,19	104,23	0,39	3,41		
2025. 01. 10. péntek		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A" (00541)									
R	Kakaó	993,64	237,71	11,04	5,10	2,71	36,24	20,01	0,49	 	
	Túrókrém zöldfűszeres K*	293,66	70,25	5,44	4,50	2,91	1,86	1,77	0,45	 	
	Kifli, teljes kiörlésű	1 048,60	250,86	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12	        	
	Póréhagyma	61,66	14,75	0,88	0,12	0,00	2,52	0,00	0,01		
T	Kiwi	254,56	60,90	1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,01		
E	Gyümölcsle 0,2- es 100%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	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		





2025. 01. 10. péntek (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium	U	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
	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:	7 260,70	1 737,00	73,37	41,69	12,10	258,30	27,98	6,78		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

