



Tételes étlap 2022.03.07. - 2022.03.13.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2022.03.07. 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			
	Margarin Light	426,36	102,00	0,00	10,00	2,80	0,00	0,00	0,24			
	Bécsi felvágott	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Graham kenyér	1 590,07	380,40	17,20	2,53	0,67	64,54	1,03	1,79	  		
	Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01			
	<b>T</b> Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00			
	<b>E</b> Gulyásleves marhahússal K*	726,47	173,80	2,92	9,05	1,22	19,53	0,20	2,52			
	Tejbeköles, Kakaós porcukor K*	1 940,77	318,71	16,28	7,28	3,29	82,87	22,98	0,90	     		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
	<b>V</b> Besameles sertésborda sajttal	2 035,98	428,84	37,56	29,15	11,78	18,04	0,00	3,68	 		
	Párolt rizs K*	1 812,35	433,58	8,13	9,64	1,13	78,12	0,02	0,80			
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01			
	Összesen:		9 415,00	2 048,57	85,56	68,94	20,90	307,12	33,90	10,12		





2022.03.07. hétfő													
2022.03.07. hétfő	Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" (00542)	E	Gulyásleves K*	1 167,77	279,37	15,11	15,30	2,96	19,59	0,00	1,39		
			Pizzás csiga házi K*	2 495,38	553,75	25,62	19,42	7,12	79,18	1,02	0,95	  	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			Összesen:	3 881,27	885,30	41,33	35,32	10,08	109,27	1,02	2,36		
2022.03.08. kedd	Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A" (00541)	R	Tejeskávé	752,47	82,96	6,86	3,00	1,63	31,18	19,98	0,27	 	
			Túrókrém zöldfűszeres I*	203,85	48,77	3,65	3,20	2,07	1,25	1,24	0,34	 	
			Kornspitz	2 100,86	502,60	21,50	10,72	4,52	73,22	1,88	4,46		
			Póréhagyma	61,66	14,75	0,88	0,12	0,00	2,52	0,00	0,01		
		T	Búrkifli, mákos	1 338,64	320,25	6,03	10,19	4,93	39,60	16,98	0,31		
		E	Karfiolleves K*	459,60	109,95	3,28	6,08	0,66	10,29	0,00	1,20		
			Itáliai rántott szelet K*	1 845,98	441,62	27,91	23,40	4,86	29,32	0,00	1,64	 	
			Burgonya petrezselymes K*	1 204,93	288,26	6,86	4,26	0,49	54,25	0,00	2,98		
	Trópusi befőtt	368,09	88,06	0,47	0,14	0,00	20,78	12,40	0,01				








2022.03.08. kedd												
2022.03.09. szerda												
2022.03.08. kedd (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	V	Sertés májkrém 65 g	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22		
		Kifli, tejes	1 228,58	293,92	9,82	2,36	0,96	55,40	4,10	0,98		
		Paradicsom	137,34	32,86	1,50	0,30	0,06	6,00	0,00	0,02		
		Croissant(csokis)	1 444,61	345,60	8,63	7,73	2,41	53,53	14,14	0,65		
		Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
		Összesen:	12 311,24	2 848,22	106,77	85,36	27,30	406,63	70,72	14,09		
2022.03.09. 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		
		Főtt tojás K*	552,38	132,14	10,80	9,60	2,48	0,48	0,00	0,28		
		Rozsos kenyér	1 635,22	391,20	13,91	3,62	1,72	70,50	1,39	1,93		
		Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
	T	Puding habos 175 gr	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	E	Húsleves hús nélküli K**	264,98	63,39	2,89	0,62	0,04	11,26	0,01	1,21		
		Főtt hús K*	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	0,25		
		Meggymártás K*	867,53	207,54	1,34	0,83	0,00	46,65	17,98	0,02		
		Burgonyakrokkett K*	2 104,15	503,39	6,18	25,89	3,73	60,83	0,00	0,15		
		kenyér teljes kiőrlésű, szel.	593,61	0,00	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58		





2022.03.09. szerda													
(00541) Gyermek (15-18 éves)	V	Sajtos tészta K*	2 814,57	673,34	31,09	28,56	13,87	71,99	1,98	1,85	  		
		Piskótaszelet	397,10	95,00	1,20	3,30	1,50	15,10	9,40	0,16			
		Összesen:	10 695,92	2 416,80	99,44	93,04	29,66	318,12	40,43	6,82			
	(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Húsleves hús nélküli K**	264,98	63,39	2,89	0,62	0,04	11,26	0,01	1,21	 	
Marhapörkölt K*			453,68	108,54	0,97	9,47	1,06	4,69	0,00	1,21			
Galuska köret K*			1 924,89	460,50	17,82	5,42	0,69	84,55	0,00	0,84	 		
Összesen:		2 643,55	632,43	21,68	15,51	1,79	100,50	0,01	3,26				





2022.03.10.  
csütörtök

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

R	Epres tej O*	405,72	0,00	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	Margarin Light	426,36	102,00	0,00	10,00	2,80	0,00	0,00	0,24		
	Párizsi sertés	392,92	94,00	4,00	8,44	2,88	0,88	0,20	0,80		
	Zsemle	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	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 /konz/	765,57	183,15	4,36	11,02	3,28	16,33	2,63	2,97		
	Zöldborsós csirkemellcsíkok K*	1 357,08	324,66	35,19	13,63	3,94	14,83	1,60	1,47		
	Párolt rizs K*	1 812,35	433,58	8,13	9,64	1,13	78,12	0,02	0,80		
	Kiwi	381,83	91,35	1,50	0,90	0,00	16,95	0,00	0,02		
V	Pirog K*	2 541,11	607,92	26,91	22,44	6,26	73,84	0,02	1,95		
	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Összesen:		10 438,48	2 400,19	102,47	80,93	22,38	329,37	5,97	10,23		





2022.03.11.

péntek

(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			
	Sajtkrém 100gr	810,92	194,00	10,00	14,00	9,00	7,00	5,00	0,90			
	Szel.trapp. 125g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Kifli, korpás	1 362,68	326,00	11,40	2,16	0,94	61,98	3,76	1,80			
	Karalábé	64,16	15,35	0,84	0,08	0,01	2,76	0,00	0,05			
	T	Joghurt, görög	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	E	Karfiolleves K*	459,60	109,95	3,28	6,08	0,66	10,29	0,00	1,20		
		Itáliai rántott szelet K*	1 845,98	441,62	27,91	23,40	4,86	29,32	0,00	1,64		
		Burgonya petrezselymes K*	1 204,93	288,26	6,86	4,26	0,49	54,25	0,00	2,98		
		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:		7 331,71	1 753,99	68,55	56,09	17,58	235,31	31,54	10,01		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietaikus

.....  
Gazdaságvezető

