



Tételes étlap 2024.03.04. - 2024.03.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 03. 04. 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			
	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			
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	970,41	232,16	9,26	1,22	0,07	46,89	0,00	0,97			
	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 K*	1 743,89	417,20	15,91	6,84	3,03	72,67	12,99	0,90			
	Kakaós porcukor K*	484,95	116,02	0,93	1,09	0,64	25,50	24,98	0,00			
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02			
	<b>U</b> Pogácsa leveles 100g	1 621,84	388,00	8,84	10,75	7,25	45,09	5,08	1,64			
	<b>V</b> Besameles sertésborda sajttal	2 028,21	485,22	37,54	29,15	13,18	18,04	0,00	3,60			
	Párolt zöldségk. (fél adag)*K	428,49	102,51	4,02	5,61	0,84	8,52	0,01	0,59			
	Bulgur köret K*	1 932,06	462,21	13,57	10,78	1,32	83,79	0,01	0,54			
	Összesen:		11 451,23	2 739,54	105,96	85,18	31,40	370,70	52,94	11,46		





2024. 03. 04. hétfő		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" (00542)									
E	Gulyásleves marhahússal K*	726,47	173,80	2,92	9,05	1,22	19,53	0,20	2,52		
	Pizzás csiga házi K*	2 488,12	584,29	25,60	19,42	8,52	79,18	1,02	0,87	  	
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	Összesen:	3 505,42	827,67	29,32	29,27	9,74	112,71	1,22	3,41		
2024. 03. 05. kedd		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A" (00541)									
R	Tejeskávé	750,54	179,56	6,86	3,00	1,63	31,18	19,98	0,27	 	
	Túrókrém bazsalikom K*	305,78	73,16	5,48	4,80	3,11	1,88	1,86	0,51	 	
	Kifli, magvas	434,00	103,82	2,60	1,36	0,00	19,32	0,00	0,00		
	Paradicsom	45,78	10,95	0,50	0,10	0,02	2,00	0,00	0,01		
T	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
E	Erdei gyümölcsleves K*	507,51	121,41	0,83	0,35	0,00	28,10	11,39	0,01	    	
	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	0,51		





2024. 03. 05. kedd																	
2024. 03. 06. szerda																	
Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	U	Joghurt ital 100g 1% zsírt.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	V	Sült csirkecomb K*	1 472,24	352,21	41,86	19,73	3,69	1,44	0,01	1,46							
		Coleslaw káposztasaláta K*	1 019,90	244,00	2,56	21,37	3,92	9,70	2,16	1,17							
		Félbarna kenyér	1 354,32	324,00	11,54	1,54	0,35	64,40	1,19	1,94							
Összesen:		9 319,16	2 229,47	116,45	75,82	17,79	263,72	38,21	7,36								
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	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40							
		Mogyorókrém	671,58	160,67	1,95	9,30	0,00	17,10	14,40	0,00							
		Téliszalámi	540,27	129,25	5,75	11,75	4,75	0,13	0,13	1,13							
		Kukoricás kenyér	1 358,50	325,00	11,35	1,42	0,38	64,93	1,67	1,75							
	T	Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12							
	E	Karfiolleves K*(piros)	424,52	101,56	3,28	5,15	0,55	10,29	0,00	0,61							
		Itáliai sertésszelet K*	1 425,01	340,91	27,92	12,26	3,59	29,32	0,00	1,64							
		Burgonyapüré K*	1 569,76	375,54	9,72	10,16	4,68	60,29	0,00	0,95							
		Meggybefőtt	377,65	90,35	0,60	0,18	0,00	20,80	12,00	0,01							
	U	Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01							
	V	Tea Instant I*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15							
		Húsos kifli*K	2 453,85	587,05	26,81	20,37	7,31	73,63	1,53	0,67							





2024. 03. 06	00541	V	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
			Összesen:	11 788,59	2 820,24	106,72	85,71	26,25	399,00	49,07	7,70	
2024. 03. 07. 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	
			Bundás kenyér F*	3 203,03	766,27	21,62	28,40	4,00	102,85	2,18	6,14	
		T	Túró desszert 23g	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00	
		E	Húsleves K*	410,14	98,12	3,43	3,90	0,45	12,08	0,00	1,26	
			Főtt hús K*	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	0,25	
			Paradicsomos káposzta K*	1 031,55	213,93	6,66	7,35	0,81	37,67	9,99	1,49	
			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	Sertésmájkrém 65 g	640,00	153,11	8,84	9,60	3,30	3,89	0,00	1,22	
			Kifli, vajas	1 258,02	300,96	9,74	3,12	1,58	53,82	2,80	0,94	
			Paradicsom	73,25	17,52	0,80	0,16	0,03	3,20	0,00	0,01	
			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:	11 413,39	2 697,61	107,09	81,46	18,53	371,44	38,78	13,11	





2024. 03. 07. csütörtök												
E	Húsleves K*	410,14	98,12	3,43	3,90	0,45	12,08	0,00	1,26			
	Marhapörkölt K*	453,68	108,54	0,97	9,47	1,06	4,69	0,00	1,21			
	Tészta köret orsó K*	1 745,51	417,58	15,00	7,11	1,04	72,90	0,00	1,21			
	Összesen:	2 609,33	624,24	19,40	20,48	2,55	89,67	0,00	3,68			
2024. 03. 08. péntek												
R	Kakaó isk	909,73	217,64	10,94	5,37	2,95	31,31	14,99	0,40			
	Vajkrém natúr, 20% zsírt.	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18			
	Szel.Trap.sajt	777,21	185,94	13,85	14,05	8,93	0,80	0,00	1,21			
	Kornspitz	2 100,86	502,60	21,50	10,72	4,52	73,22	1,88	4,46			
	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00			
T	Pogácsa sajtos 80 gr	1 364,35	326,40	6,80	8,26	6,17	39,76	6,60	0,46			
E	Palócleves mir K*sertés	1 275,18	305,07	10,95	20,88	6,51	17,66	0,99	1,87			
	Tiroli rétes túrós	1 544,93	369,60	9,62	12,00	8,07	41,58	16,68	0,42			
	Tiroli rétes meggyes	1 264,45	302,50	4,97	7,59	4,74	42,09	19,07	0,35			





2024. 03. 08. 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:	11 296,05	2 702,41	92,47	89,83	46,25	326,78	61,90	11,42	

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

