



Tételes étlap 2024.03.11. - 2024.03.17.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 03. 11. 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		
	Kakaó	993,64	237,71	10,94	5,37	2,95	36,30	19,98	0,40		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Tavaszi felvágott	388,74	93,00	4,70	7,65	2,20	1,40	0,25	1,10		
	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		
	T Alma	290,82	69,57	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	E Sárgaborsó leves pulyka K*	1 444,08	345,47	20,84	14,88	2,77	31,64	0,02	1,32		
	Túrós derelye* K	2 560,79	612,63	22,47	9,12	0,74	106,89	0,00	1,47		
	Vaníliás tejföl K*	588,65	140,83	2,70	12,00	7,50	5,00	5,00	0,10		
	U Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,00		
	V Tojásos töltött csirkecomb. K	1 934,49	276,54	45,73	29,97	8,74	2,03	0,01	2,08		
	Zöldséges bulgur*K	1 446,19	345,98	11,63	5,90	0,74	65,93	0,02	1,28		
	Összesen:	11 692,19	2 603,07	131,16	96,21	27,45	346,68	34,95	9,74		





2024. 03. 11. hétfő		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" (00542)									
E	Sárgaborsó leves pulyka K*	1 444,08	345,47	20,84	14,88	2,77	31,64	0,02	1,32		
	Sajtos sonkás kenyér lángos K*	3 504,57	838,41	30,67	39,12	13,60	89,92	3,69	3,38	 	
	Összesen:	4 948,65	1 183,88	51,51	54,00	16,37	121,56	3,71	4,70		
2024. 03. 12. kedd		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A" (00541)									
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		
	Füstölt trapista sajt	441,40	105,60	7,80	8,10	5,40	0,36	0,15	0,54		
	Kukoricás kenyér	1 358,50	325,00	11,35	1,42	0,38	64,93	1,67	1,75		
	Uborka(kígyó)	19,65	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
T	Joghurt ital 100g 1% zsírt.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
E	Daragaluska leves K*	772,85	184,89	4,95	7,01	0,91	25,18	0,01	1,38	 	
	Panírozott tőkehal sajttal*K	385,92	92,33	0,00	10,21	1,16	0,00	0,00	0,00		





2024. 03. 12.
kedd

(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	E	Parajfőzelék K*	1 048,26	250,78	11,55	12,31	2,06	23,21	0,00	0,87			
		Tört burgonya féladag K*	537,03	128,48	3,75	0,30	0,03	27,60	0,00	1,00			
		Graham kenyér	795,03	190,20	8,59	1,26	0,33	32,26	0,51	0,89			
	U	Mandarin	293,97	70,32	1,05	0,45	0,00	14,70	0,00	0,00			
	V	Tejeskávé	750,54	179,56	6,86	3,00	1,63	31,18	19,98	0,27			
		Virslis kifli K*	2 878,86	688,72	31,14	29,48	9,09	75,14	3,51	3,08			
		Összesen:	10 290,45	2 461,83	98,51	83,13	24,84	321,43	35,50	10,46			
	(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Daragaluska leves K*	772,85	184,89	4,95	7,01	0,91	25,18	0,01	1,38		
			Brassói aprópecsenye K*	2 784,84	666,23	27,37	38,47	11,34	50,88	0,00	1,21		
			Összesen:	3 557,69	851,12	32,32	45,48	12,25	76,06	0,01	2,59		





2024. 03. 13.

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	
	Tej 3dl isk	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40	
	Vaj 100g háromnegyed zsíros	63,03	15,08	0,01	1,66	1,03	0,01	0,01	0,00	
	Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00	
	Kornspitz	2 100,86	502,60	21,50	10,72	4,52	73,22	1,88	4,46	
	Sárgarépa friss	67,25	16,08	0,48	0,08	0,01	3,24	0,00	0,12	
T	Banán	877,54	209,93	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
E	Paradicsom leves K*	1 036,70	204,21	5,12	10,18	1,15	33,63	9,99	1,16	
	Brokkoli-srúpás csirke ragú K*	1 273,45	304,65	28,85	16,99	6,40	8,84	0,31	2,99	
	Petrezselymes rizsköret K*	1 700,94	406,92	8,13	6,81	0,80	77,79	0,00	1,00	
	Alma	290,82	69,57	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02	
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:		10 274,67	2 414,22	91,10	58,83	18,11	376,73	35,51	12,48	





2024. 03. 13. szerda	(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Paradicsom leves K*	1 036,70	204,21	5,12	10,18	1,15	33,63	9,99	1,16		
		Rántott sajt K*	3 311,66	792,26	38,69	44,13	19,79	59,15	0,00	3,25			
		Párolt rizs K*	1 812,35	433,58	8,13	9,64	1,13	78,12	0,02	0,51			
		Tartármártás K*	2 094,99	501,19	2,13	52,72	9,74	3,74	3,15	0,34			
		Összesen:	8 255,70	1 931,24	54,07	116,67	31,81	174,64	13,16	5,26			

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

