



Tételes étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.03.21. 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		
	Harcspástétom különféle	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,50	0,00	0,00	0,00		
	Zsemle korpás	139,08	33,28	1,40	0,20	0,02	6,40	0,00	0,14		
	Jégcsap retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06		
	T Pogácsa vajás	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89	 	
	E Frankfurti leves K*	1 896,26	453,65	16,80	24,74	6,85	40,78	1,02	2,52	 	
	Darás metélt K*	2 659,35	636,21	17,41	10,89	1,40	116,36	18,69	1,15	 	
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
	V Félbarna kenyér	812,59	194,40	6,92	0,92	0,21	38,64	0,71	1,16		
	Paprikáskrumpli kolbászK*	2 036,44	487,19	19,41	14,74	4,66	67,67	0,55	3,51	 	
	Káposztasaláta K*	250,59	59,95	2,00	0,27	0,03	11,99	5,00	0,83		
		Összesen:	9 998,43	2 391,98	73,96	64,45	18,34	357,91	50,46	10,42	





2022.03.21. hétfő (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Frankfurti leves K*	1 896,26	453,65	16,80	24,74	6,85	40,78	1,02	2,52		
		Mazsolás almás kalács F*	3 478,68	798,25	21,12	18,10	3,24	142,62	10,01	1,14		
		Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
		Összesen:	5 634,60	1 314,02	38,82	43,14	10,09	196,15	11,03	3,67		





2022.03.22.

kedd

(00541)

Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"

R	Kakaó	996,54	92,81	10,94	5,37	2,95	36,30	19,98	0,40	
	Tojáskrém I*	210,92	50,46	2,77	3,97	1,04	0,43	0,00	0,42	
	Zöldséges baromfi szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,04	0,00	0,00	0,00	
	Zsemle	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
	Sárgarépa friss	67,25	16,08	0,48	0,08	0,01	3,24	0,00	0,12	
T	Krémtúró vanilliás	795,73	190,37	10,91	8,90	4,77	16,09	8,32	0,04	
E	Csontleves tésztabetéttel K*	416,73	99,70	3,92	3,56	0,29	12,97	0,00	0,65	
	Vagdalt K*	1 889,31	451,99	21,65	31,75	9,57	19,21	0,19	1,18	
	Szárazbabfőzelék K*	1 593,68	381,26	20,75	7,54	0,89	57,16	0,00	1,20	
	Rozsos kenyér	817,61	195,60	6,95	1,81	0,86	35,25	0,70	0,97	
V	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	0,01	
Összesen:		10 400,30	2 196,92	107,75	72,48	24,09	342,56	53,67	7,43	





2022.03.22. kedd (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"											
E	Csontleves tésztabetéttel K*	416,73	99,70	3,92	3,56	0,29	12,97	0,00	0,65		
	Panírozott karfiol	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Burgonya petrezselymes K*	1 204,93	288,26	6,86	4,26	0,49	54,25	0,00	2,98		
	Összesen:	1 621,66	387,96	10,78	7,82	0,78	67,22	0,00	3,63		
2022.03.23. 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		
	Kőrözött túró	541,13	129,46	8,56	9,05	4,55	3,27	2,14	1,11		
	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	0,39	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
T	Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12		
E	Tavaszi rizseshús K*	2 171,29	519,45	25,14	17,46	3,65	64,83	0,05	2,23		
	Csurgatott tojás leves K*	701,90	167,91	5,35	12,12	2,03	9,18	0,23	2,93		
	Trópusi befőtt	368,09	88,06	0,47	0,14	0,00	20,78	12,40	0,01		
V	Rakott karfiol K*	2 512,87	601,16	25,91	37,00	12,51	40,18	1,98	3,25		





2022.03.23													
2022.03.23	(00541) Gyermek 15-18 éves	V	Bulgur köret K*	1 932,06	462,21	13,57	10,78	1,32	83,79	0,01	3,00		
			Fehérkenyér	810,08	193,80	6,89	0,87	0,22	38,51	0,81	1,16		
			Összesen:	11 414,08	2 730,62	102,75	99,62	27,77	354,85	31,05	15,76		
2022.03.24. csütörtök	(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R	Tej 3dl	608,58	0,00	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Margarin Light	426,36	102,00	0,00	10,00	2,80	0,00	0,00	0,24		
			Olasz felvágott	709,99	169,85	5,12	9,40	6,40	0,40	0,20	0,63		
			Graham kenyér	1 590,07	380,40	17,19	2,53	0,67	64,53	1,03	1,78		
			Karalábé	64,16	15,35	0,84	0,08	0,00	2,76	0,00	0,05		
		T	Banán	877,54	209,93	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
		E	Zabgaluskás leves K*	506,76	121,23	5,11	2,30	0,27	19,73	0,02	1,02		
			Csirkemell párizsiasan K*	1 193,16	276,71	33,07	11,66	1,70	11,71	0,00	2,04		
			Almamártás K*	1 076,17	257,46	3,46	3,92	2,28	50,43	18,97	0,04		
		V	Mákos madárka	2 686,08	642,60	18,48	8,76	4,89	108,81	18,63	1,74		
			Kockasajt natúr 200g 8cikk	620,73	148,50	8,25	11,25	7,35	3,54	3,09	0,69		
			Joghurt ital Real Nature	0,00	0,00	0,00	0,00	- 1,00	0,00	0,00	0,00		
			Mandarin	195,98	46,88	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
			Összesen:	10 555,58	2 370,91	105,02	64,90	27,80	336,01	41,94	8,74		





2022.03.24. csütörtök		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" (00542)									
E	Zabgaluskás leves K*	506,76	121,23	5,11	2,30	0,27	19,73	0,02	1,02		
	Csülök pörkölt F	79,08	18,92	0,73	0,12	0,01	3,71	0,01	3,30		
	Burgonya sós 200 g	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	1,20		
	Összesen:	1 369,73	327,68	10,84	2,82	0,33	63,44	0,03	5,52		
2022.03.25. péntek		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		
	Kakaós magyorkrém 20-30g	2 238,60	0,00	6,50	31,00	5,76	57,00	48,00	1,36		
	Fehérkenyér	1 620,16	387,60	13,78	1,74	0,45	77,02	1,63	2,32		
T	Teljes kiőrlésű sajtos csomó	1 559,14	373,00	9,99	6,26	3,49	59,02	9,82	0,85		
E	Zöldborsóleves K*	778,05	186,14	6,60	8,34	0,92	20,73	0,02	0,93		
	Borsos tokány K*	1 702,37	398,50	18,89	33,34	9,58	7,41	0,00	1,77		
	Tészta köret Farfalle K*	1 814,09	433,99	17,00	9,64	1,44	69,29	0,00	1,19		
	Káposztasaláta K*	250,59	59,95	2,00	0,27	0,03	11,99	5,00	0,83		
V	Félbarna kenyér	812,59	194,40	6,92	0,92	0,21	38,64	0,71	1,16		





22.03.	.	(00541	,	V	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
Összesen:							11 741,24	2 167,54	88,54	99,51	24,91	372,28	85,16	10,80	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

