



Tételes étlap 2024.03.18. - 2024.03.24.

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. 18. 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			
	Tej 3dl isk	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40			
	Harcspástétom 130g	1 813,49	433,85	0,00	39,52	5,33	7,67	0,31	1,95			
	Graham kenyér	1 325,06	317,00	14,33	2,11	0,56	53,78	0,86	1,49			
	T Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02			
	E Frankfurti leves K*	1 143,69	273,61	10,82	18,44	5,68	16,07	0,95	2,32			
	Darás metélt K*	2 464,69	589,64	17,26	10,89	1,40	104,96	9,99	1,15			
	Barackíz	302,08	72,27	0,13	0,00	0,00	17,83	15,58	0,00			
	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01			
	U Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18			
	V Paprikáskrumpli kolbászK*	2 036,44	487,19	19,41	14,74	4,66	67,67	0,55	2,92			
	Galuska köret (fél adag) K*	962,45	230,25	8,91	2,71	0,34	42,28	0,00	0,42			
	Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40			
	Összesen:		11 955,75	2 860,24	87,83	97,46	22,62	384,05	50,91	13,41		





2024. 03. 19.

kedd

(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			
	Körözött túró	384,56	92,00	10,20	5,00	3,25	1,90	0,65	0,50			
	Kornspitz	2 100,86	502,60	21,50	10,72	4,52	73,22	1,88	4,46			
	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	Csontleves tésztabetéttel K*	420,08	100,50	4,12	3,72	0,48	12,61	0,00	0,67		
		Sertés pörkölt K*	1 542,06	368,91	18,40	30,58	9,26	4,55	0,00	1,37		
		Babfőzelék K*	1 593,68	381,26	20,75	7,54	0,89	57,16	0,00	1,20		
		Félbarna kenyér	677,16	162,00	5,77	0,77	0,17	32,20	0,59	0,97		
	U	Mandarin	195,98	46,88	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
	V	Kakaó	993,64	237,71	10,94	5,37	2,95	36,30	19,98	0,40		
		Sonkás-magos fonottka K*	3 943,22	943,35	36,85	33,20	12,55	124,11	5,33	3,54		
	Összesen:		13 548,40	3 241,23	143,38	101,99	36,52	427,32	38,10	13,83		





2024. 03. 19. kedd (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"													
E	Csontleves tésztabetéttel K*	420,08	100,50	4,12	3,72	0,48	12,61	0,00	0,67				
	Fűszeres sült tarja K*	2 588,28	619,21	15,86	57,93	18,81	7,86	0,00	1,11				
	Burgonya petrezselymes K*	1 204,93	288,26	6,86	4,26	0,49	54,25	0,00	2,98				
	Összesen:	4 213,29	1 007,97	26,84	65,91	19,78	74,72	0,00	4,76				
2024. 03. 20. szerda (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"													
R	Tejeskávé	750,54	179,56	6,86	3,00	1,63	31,18	19,98	0,27				
	Kakaós magyorkrém 20-30g	1 119,30	0,00	3,25	15,50	2,88	28,50	24,00	0,68				
	Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00				
	Szel.Trap.sajt	466,32	111,56	8,31	8,43	5,35	0,48	0,00	0,72				
	Kukoricás kenyér	1 358,50	325,00	11,35	1,42	0,38	64,93	1,67	1,75				
T	Alma	290,82	69,57	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02				
E	Zöldborsóleves K*	778,05	186,14	6,60	8,34	0,92	20,73	0,02	0,93				
	Borsos tokány K*	1 665,74	398,50	18,49	33,26	9,57	5,81	0,00	1,65				





2024. 03. 20.
szerda

(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	E	Tészta köret Farfalle K*	1 814,09	433,99	17,00	9,64	1,44	69,29	0,00	1,19						
		Káposztasaláta K*	237,13	56,73	1,84	0,25	0,03	11,42	5,00	0,53						
	U	Ananász	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,20	0,00	0,00	0,00						
	V	Mákos guba K*	3 012,30	720,65	22,51	19,10	7,03	110,55	27,60	1,53						
		Vaniliasodó K*	845,72	202,33	6,84	3,01	1,63	36,84	16,98	0,27						
		Összesen:	12 527,45	2 729,23	103,85	107,75	31,56	393,73	95,25	9,54						
(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Zöldborsóleves K*	778,05	186,14	6,60	8,34	0,92	20,73	0,02	0,93						
		Zúzapörkölt K*	1 544,42	369,48	25,57	27,09	5,54	5,43	0,02	1,20						
		Tarhonya köret K*	2 160,50	516,87	18,75	14,82	2,07	76,55	0,01	1,26						
		Összesen:	4 482,97	1 072,49	50,92	50,25	8,53	102,71	0,05	3,39						





2024. 03. 21.

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		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Sonkaszalámi	181,83	43,50	5,60	1,40	0,55	2,15	0,25	1,40		
	Magvas kenyér	1 277,00	305,50	9,40	4,90	0,40	54,00	0,00	1,70		
	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,01	1,60	0,00	0,00		
	T	Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,00	
	E	Csurgatott tojás leves K*	732,28	175,18	5,95	12,64	2,16	9,21	0,23	0,93	
		Tavaszi rizseshús (pulyka) K*	2 313,34	553,43	29,24	19,36	4,28	64,91	0,05	2,26	
	U	Krémtúró vanilliás 90g	795,73	190,37	10,91	8,90	4,77	16,09	8,32	0,04	
	V	Kockasajt natúr, félzsír. 25g	576,84	138,00	4,50	10,50	6,60	6,60	3,90	0,30	
		Sajtos madárka	2 655,96	635,40	20,55	11,79	7,35	99,36	17,25	1,80	
		Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Alma	290,82	69,57	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02	
Összesen:		10 201,13	2 440,45	99,02	80,37	29,97	312,11	39,67	9,12		





2024. 03. 21. csütörtök (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Csurgatott tojás leves K*	732,28	175,18	5,95	12,64	2,16	9,21	0,23	0,93	 	
		Dubarry sertésborda K*	2 041,21	488,33	36,51	30,38	11,16	17,06	0,00	2,76	 	
		Petrezselymes rizsköret K*	1 700,94	406,92	8,13	6,81	0,80	77,79	0,00	1,00		
		Összesen:	4 474,43	1 070,43	50,59	49,83	14,12	104,06	0,23	4,69		





2024. 03. 22.

péntek

(00541)

Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"

R	Kakaó	993,64	237,71	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		
	Zsemle korpás	139,08	33,28	1,40	0,20	0,02	6,40	0,00	0,14		
	TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
	T	Pogácsa kicsi sajtos 22,5g	1 094,73	261,90	5,97	7,23	4,86	30,42	3,42	1,08	
	E	Ribizke leves K*	1 099,64	263,07	2,38	1,77	1,00	33,02	14,39	0,08	
		Rántott csmell sokmagos K*	1 539,51	368,30	31,32	16,02	1,89	24,29	0,00	1,61	
		Burgonyapüré Karfiolos K*	897,24	214,65	6,85	3,63	1,52	38,63	0,00	0,49	
	U	Narancs	346,21	82,82	1,20	0,40	0,00	17,00	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:		7 921,23	1 887,19	74,85	45,25	15,03	252,09	38,98	6,29		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

