



Tételes étlap 2022.03.28. - 2022.04.03.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2022.03.28. 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		
		Sertésmájkrém 65 g	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22		
		Kifli, korpás	1 362,68	326,00	11,40	2,16	0,94	61,98	3,76	1,80		
		Póréhagyma	61,65	14,75	0,88	0,12	0,00	2,52	0,00	0,00		
	T	Omlós keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	- 1,00	0,00	0,00	0,00		
	E	Lencseleves húsos K*	1 474,83	352,83	21,60	11,47	1,81	40,27	0,00	1,42		
		Tejbedara szóráttal K*	1 566,41	238,85	12,80	5,04	2,60	69,09	31,97	0,38		
		Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
	V	Patikus szelet K*	2 436,72	578,09	28,34	45,78	11,86	13,53	1,65	1,52		
		Burgonyapüré K*	1 578,47	338,80	9,74	10,16	3,00	60,29	0,00	1,04		
		Vegyes vágott savanyúság	83,16	19,89	1,10	0,20	0,00	3,40	0,00	0,88		
		Összesen:	9 751,07	2 153,21	96,47	89,14	23,93	278,01	47,05	8,42		





2022.03.28. hétfő		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" (00542)									
E	Lencseleves húsos K*	1 474,83	352,83	21,60	11,47	1,81	40,27	0,00	1,42		
	Mákos guba K*	2 576,25	562,95	18,90	18,84	5,79	89,45	26,08	1,21		
	Vaniliasodó aranyg. K*	847,65	105,73	6,84	3,01	1,63	36,84	16,98	0,35		
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
Összesen:		5 158,39	1 083,63	48,24	33,62	9,23	179,31	43,06	2,99		
2022.03.29. kedd		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A" (00541)									
R	Tej 3dl	608,58	0,00	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
	Minimargarin 20g	377,88	90,40	0,00	10,00	1,80	0,00	0,00	0,00		
	Sonkaszalámi	145,46	34,80	4,48	1,12	0,44	1,72	0,20	1,12		
	Graham kenyér	1 590,07	380,40	17,19	2,53	0,67	64,53	1,03	1,78		
	Kápia paprika	32,76	7,83	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
T	Joghurt, görörg	0,00	0,00	0,00	0,00	- 1,00	0,00	0,00	0,00		
E	Májgaluska leves K*	873,52	208,98	11,21	8,80	1,35	20,10	0,08	1,56		
	Zöldséges combragu K*	1 412,92	321,59	31,03	17,54	7,89	13,60	4,00	2,99		
	Párolt rizs K*	1 812,35	433,58	8,13	9,64	1,13	78,12	0,02	0,80		





2022.03.29. kedd												
(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium												
V	Túrós batyu	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,01			
	Összesen:	7 071,66	1 529,76	83,32	54,85	14,72	205,67	5,33	8,66			
2022.03.30. szerda												
(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"												
R	Kakaó isk	996,54	92,81	10,94	5,37	2,95	36,30	19,98	0,40			
	Vajkrém ízesített 200g	72,23	17,28	0,40	1,60	1,04	0,32	0,20	0,07			
	Mákos madárka	1 790,72	428,40	12,32	5,84	3,26	72,54	12,42	1,16			
	Karalábé	64,16	15,35	0,84	0,08	0,01	2,76	0,00	0,05			
T	Múzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00			
E	Vajgaluska leves K*	506,18	121,10	4,01	4,81	1,03	15,16	0,02	0,24	 		
	Hentes tokány K*	1 648,95	390,11	19,17	32,62	11,03	5,54	0,00	1,87	 		
	Tészta köret orsó K*	1 745,51	417,58	15,00	7,11	1,04	72,90	0,00	0,91	 		
	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11			
V	Grillfűszeres csirkeszárny K*	2 766,23	661,78	44,05	53,56	15,81	1,35	0,00	1,42			
	Majonézes tavaszi saláta F*	1 545,44	369,72	4,63	30,34	6,85	18,66	3,15	2,97	 		
	Magvas kenyér	807,57	193,20	7,04	1,51	0,31	36,66	0,87	1,13			
	Összesen:	13 141,95	2 994,04	122,20	145,84	43,33	322,19	40,64	10,33			





2022.03.30. szerda		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"									
2022.03.31. csütörtök		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"									
E	Vajgaluska leves K*	506,18	121,10	4,01	4,81	1,03	15,16	0,02	0,24		
	Marhapörkölt K*	1 398,01	334,45	21,87	24,87	7,09	5,35	0,00	1,37		
	Tarhonya köret K*	2 160,50	516,87	18,75	14,82	2,07	76,55	0,01	1,26		
	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
Összesen:		4 942,23	1 182,36	47,23	44,70	10,19	145,46	0,03	2,98		
R	Tea Instant I*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15		
	Minimargarin 20g	377,88	90,40	0,00	10,00	1,80	0,00	0,00	0,00		
	Párizsi sertés	392,92	94,00	4,00	8,44	2,88	0,88	0,20	0,80		
	Fehérkenyér	1 620,16	387,60	13,78	1,74	0,45	77,02	1,63	2,32		
	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,39	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
T	Aszalt gyümölcsök	864,72	206,87	0,40	0,00	0,00	50,64	46,40	0,01		
E	Lebbencsleves K*	651,95	155,97	3,75	5,23	0,62	23,00	0,00	1,65		
	Párolt csirkemell K*	674,16	161,28	24,95	5,79	0,82	2,30	0,05	0,19		





2022.03.31. csütörtök																	
(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	E	Finomfőzelék K*	1 143,49	225,03	12,35	7,77	1,49	37,82	1,50	1,48							
		kenyér teljes kiőrlésű, szel.	593,61	0,00	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58							
		Gesztenye Marci	1 245,64	298,00	3,80	10,50	9,30	46,70	29,00	0,02							
	V	Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00							
		Kockasajt natúr 200g 8cikk	620,73	148,50	8,25	11,25	7,35	3,54	3,09	0,69							
		Kifli, vizes	0,00	0,00	0,00	0,00	- 4,00	0,00	0,00	0,00							
		Paradicsom	137,34	32,85	1,50	0,30	0,06	6,00	0,00	0,02							
		Balatonszelet	636,32	152,23	1,92	8,55	3,39	16,71	9,40	0,06							
		Összesen:	9 626,82	2 112,51	82,06	70,47	24,22	330,84	100,94	7,97							
	(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Lebbencsleves K*	651,95	155,97	3,75	5,23	0,62	23,00	0,00	1,65						
		Húsos rakott zdségtál csőben K	3 588,55	858,50	34,56	52,31	15,61	59,75	2,69	5,43							
		Gesztenye Marci	1 245,64	298,00	3,80	10,50	9,30	46,70	29,00	0,02							
		Összesen:	5 486,14	1 312,47	42,11	68,04	25,53	129,45	31,69	7,10							





2022.04.01. 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			
			Margarin Light	426,36	102,00	0,00	10,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,24		
			Füstölt Edami sajt	585,20	140,00	10,40	10,80	7,20	0,32	0,00	0,00	0,00	 	
			Zsemle	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	0,00		
			Jégcsap retek	24,36	5,82	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,05	0,00		
		T	Mandarin	293,97	70,32	1,05	0,45	0,00	14,70	0,00	0,00	0,00		
		E	Gombaleves K*	608,56	145,59	2,59	9,92	3,16	11,24	0,60	1,28	0,00	 	
			Burgonya petrezselymes K*	1 204,93	288,26	6,86	4,26	0,49	54,25	0,00	2,98	0,00		
			Fűszeres sárgarépa saláta K*	369,45	88,39	2,05	1,08	0,14	17,09	3,40	2,19	0,00		
			Panírozott halszelet, sajtos	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,12	0,00	0,00	0,00	0,00		
		V	Félbarna kenyér	812,59	194,40	6,92	0,92	0,21	38,64	0,71	1,16	0,00		
			Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	0,00		
			Összesen:	6 181,82	1 478,89	43,72	44,14	15,75	215,95	15,88	9,71	0,00		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

