







Tételes étlap 2022.04.04. - 2022.04.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.04.04. 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		
	Csirkemell sonka	210,67	50,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,24	1,56		
	Kukoricás kenyér	1 630,20	390,00	13,62	1,70	0,46	77,92	2,00	2,10		
	Minimargarin 10g	377,88	90,40	0,00	10,00	1,80	0,00	0,00	0,00		
	<b>T</b> Sajtos rúd 60 gr	1 437,92	344,00	6,27	11,83	8,31	31,29	0,62	1,96		
	<b>E</b> Zöldségleves K*	527,74	126,25	3,26	6,02	0,64	14,34	0,00	1,57		
	Chilis bab K*	2 751,21	630,80	28,23	36,62	10,07	53,11	0,00	5,68		
	Rozsos kenyér	817,61	195,60	6,95	1,81	0,86	35,25	0,70	0,97		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	<b>V</b> Túrós csusza K*	2 362,15	565,11	25,82	15,80	6,96	79,18	13,57	1,16		
	Összesen:	10 523,08	2 490,09	96,72	84,91	29,23	312,36	26,80	15,17		





2022.04.04. hétfő (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Zöldségleves K*	527,74	126,25	3,26	6,02	0,64	14,34	0,00	1,57	 	
		Lasagne K*	4 696,29	983,89	53,48	52,80	20,75	107,83	0,04	6,48	  	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		Összesen:	5 442,15	1 162,32	57,34	59,42	21,39	132,67	0,04	8,07		





2022.04.05.

kedd



















Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"

(00541)

R	Karamellás tej F*	1 028,16	100,38	10,20	4,50	2,44	40,88	24,98	0,40			
	Margarin Light	426,36	102,00	0,00	10,00	2,80	0,00	0,00	0,24			
	Turista felvágott	401,69	96,10	12,72	4,92	1,73	0,12	0,00	0,00			
	Graham kenyér	1 590,07	380,40	17,20	2,53	0,67	64,54	1,03	1,79			
	Uborka(kígyó)	29,48	7,05	0,60	0,06	0,00	1,02	0,00	0,02			
	T	Puding habos 175 gr	0,00	0,00	0,00	0,00	- 1,00	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		
		Sertés pörkölt K*	1 542,06	368,91	18,40	30,58	9,26	4,55	0,00	1,37		
		Kelkáposzta főzelék K*	1 055,42	252,49	10,24	7,39	0,82	35,64	0,00	1,36		
		Félbarna kenyér	812,59	194,40	6,92	0,92	0,21	38,64	0,71	1,16		
	V	Céklasaláta, csemege szeletelt	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	7,99	1,23		
		Zöldfűszeres cs.combfilé *K	1 313,79	114,75	32,37	13,40	3,03	2,89	1,27	1,42		
		Sárgarépás bulgur K*	1 594,05	381,35	12,48	5,07	0,66	76,94	0,00	0,57		
Összesen:		10 831,90	2 246,21	127,39	86,48	21,53	304,31	35,99	10,94			





2022.04.05. kedd (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	  	
		Csirkepaprikás K*	1 505,87	360,26	35,11	21,39	5,42	6,31	1,00	1,61	 	
		Galuska köret K*	1 924,89	460,50	17,82	5,42	0,69	84,55	0,00	0,84	 	
		Összesen:	4 203,61	1 005,65	57,88	33,82	7,02	116,04	1,01	3,83		
2022.04.06. szerda (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R	Tejeskávé	752,47	82,96	6,86	3,00	1,63	31,18	19,98	0,27	 	
		Túrókrém snidlinges I*	190,37	45,54	4,29	2,60	1,70	1,18	1,16	0,24	 	
		Zsemle, tönköly	2 166,92	518,40	19,54	5,26	1,68	89,04	0,62	2,24		
		Kaliforniai paprika	77,40	18,52	0,59	0,18	0,02	3,62	0,00	0,01		
	T	Briós cukor nélkül 100g	1 504,80	360,00	10,55	4,69	2,98	60,53	9,80	0,82		
	E	Zöldbableves K*	437,31	104,62	3,56	4,14	0,42	12,98	0,00	0,99		
		Mexikói tésztaegytlál K*	2 990,82	683,48	34,50	24,79	8,62	87,77	0,10	3,73	       	
		Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
	V	Citromos tea	347,42	83,11	0,04	0,01	0,00	20,51	20,19	0,00		






























2022.04.06. szerda		(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"											
V	Sonkás Pizza K*	2 231,45	533,84	26,33	12,08	5,17	79,86	2,62	3,71				
Összesen:		10 958,62	2 492,59	107,16	57,05	22,22	399,42	54,47	12,02				
E	Zöldbableves K*	437,31	104,62	3,56	4,14	0,42	12,98	0,00	0,99				
	Sertésárja fokhagymás K*	2 602,56	622,62	15,99	57,97	18,81	8,49	0,00	3,07				
	Pírított burgonya K*	1 918,62	459,00	10,00	10,08	1,16	80,00	0,00	1,22				
Összesen:		4 958,49	1 186,24	29,55	72,19	20,39	101,47	0,00	5,28				
2022.04.07. 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				
	Margarin Light	426,36	102,00	0,00	10,00	2,80	0,00	0,00	0,24				
	Főtt tojás K*	552,38	132,14	10,80	9,60	2,48	0,48	0,00	0,28				
	Zsemle magvas	2 387,62	571,20	23,44	14,88	3,42	82,96	2,24	4,24				
	TV paprika	49,14	0,00	0,72	0,18	0,00	1,80	0,00	0,00				
T	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00				
E	Karfiollevés K*	459,60	109,95	3,28	6,08	0,66	10,29	0,00	1,20				





2022.04.07. csütörtök (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	E	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	0,80		
	V	Hamburger pogácsa 520gr	715,13	171,08	15,12	11,17	4,19	2,29	0,00	2,90		
		Jégsaláta	4,52	1,08	0,08	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00		
		Majonéz vödörös	708,91	169,60	0,26	18,63	2,39	0,01	0,00	0,04	   	
		Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43		
		Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00		
		Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Összesen:	8 982,46	2 137,15	99,25	94,26	21,02	218,68	16,33	11,75		
2022.04.08. 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		
		Sajtkrém	239,10	57,20	1,52	4,80	3,12	2,00	2,00	0,60	 	
		Párizsi baromfi	534,74	127,93	7,14	10,92	4,13	0,12	0,00	1,37	   	
		Kornspitz	2 100,86	502,60	21,50	10,72	4,52	73,22	1,88	4,46		
		Sárgarépa friss	100,88	24,13	0,72	0,12	0,02	4,86	0,00	0,19		
	T	Aludttej poharas 2dl	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	E	Gyümölcsleves K*	526,84	126,04	0,82	0,35	0,00	29,25	13,39	0,31	     	
		Rántott csirkemell szez.K*	1 674,12	400,51	31,32	18,00	2,21	27,85	0,00	1,70	  	
		Burgonyapüré K*	1 578,47	338,80	9,74	10,16	3,00	60,29	0,00	1,04		





2022.04.08. péntek	(00541) Gyermek(15-18 éves) Kalkuláció	E	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	
			Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
			Összesen:	8 220,95	1 927,91	82,55	61,31	18,65	258,51	32,65	11,93	

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

