



Tételes étlap 2024.04.15. - 2024.04.21.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 04. 15. hétfő (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	<b>R</b> Tea Instant I*	189,87	45,42	0,88	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		
	Csirkemell sonka	175,56	42,00	9,25	0,40	0,10	0,40	0,20	1,30		
	Magvas kenyér	1 277,00	305,50	9,40	4,90	0,40	54,00	0,00	1,70		
	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
	<b>T</b> Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	<b>E</b> Sárgaborsó leves sertés K*	1 494,79	357,61	23,19	15,48	3,24	30,91	0,28	1,82		
	Tejbedara K*	1 363,19	326,12	12,34	4,50	2,28	58,84	21,98	0,38		
	Kakaós porcukor K*	484,95	116,02	1,05	0,75	0,34	25,43	25,01	0,12		
	<b>U</b> Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
	<b>V</b> Lecsós sertésszelet friss K*	1 310,34	310,54	25,88	18,79	4,36	9,81	0,00	1,23		
	Galuska köret K*	1 924,89	460,50	17,82	5,42	0,69	84,55	0,00	0,84		
	Savanyú káposzta	83,16	19,90	1,10	0,20	0,00	3,40	0,00	0,89		
	Összesen:	9 724,70	2 323,55	113,21	61,21	15,27	322,69	57,14	8,98		





2024. 04. 15. hétfő		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" (00542)									
E	Sárgaborsó leves sertés K*	1 494,79	357,61	23,19	15,48	3,24	30,91	0,28	1,82		
	Túrós metélt K*	2 833,95	677,98	36,06	23,64	11,29	79,32	6,42	1,82		
	Porcukor	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00		
	Összesen:	4 664,40	1 115,89	59,25	39,12	14,53	130,21	26,68	3,64		
2024. 04. 16. kedd		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A" (00541)									
R	Tej 3dl isk	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
	Tea Instant I*	189,87	45,42	0,88	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15		
	Sajtkrém félzsíros, ömlesztett	213,30	51,03	2,01	3,90	0,00	1,95	0,90	0,27		
	Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Kornspitz	2 100,86	502,60	21,50	10,72	4,52	73,22	1,88	4,46		
	Retek - piros	2,44	0,58	0,05	0,00	0,00	0,09	0,00	0,01		
T	Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
E	Daragaluska leves K*	772,85	184,89	4,95	7,01	0,91	25,18	0,01	1,38		
	Fasírt K*	1 770,46	423,55	18,25	29,66	8,16	20,17	0,21	1,69		





2024. 04. 16.  
kedd

(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	E	Zöldbabfőzelék K*	1 066,47	255,14	8,55	11,91	3,12	27,78	1,01	0,83			
		Félbarna kenyér	677,16	162,00	5,77	0,77	0,18	32,20	0,60	0,97			
	U	Mandarin	293,97	70,33	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			
		Sonkás-kukoricás pizza K*	3 057,14	703,99	31,23	16,63	6,20	113,43	10,25	3,56			
		Összesen:	11 833,01	2 803,48	111,90	89,05	27,17	384,09	44,51	14,00			
	(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		
			Vasi pecsenye K*	1 518,15	363,19	28,39	21,44	4,94	13,76	0,00	1,51		
			Fűszeres burgonya gerezd *K	631,51	151,08	0,00	16,71	1,90	0,00	0,00	0,00		
			Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40		
		Összesen:	2 980,05	712,93	33,94	45,26	7,75	41,54	0,01	5,29			





2024. 04. 17.

szerda

(00541)

Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"





R	Vaniliás tej 3 dl koll.*	902,93	216,01	10,24	4,54	2,44	33,63	10,03	0,40		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Főtt tojás K*	552,38	132,14	10,80	9,60	2,48	0,48	0,00	0,28		
	Zsemle graham	2 415,20	577,80	20,74	4,78	1,56	102,78	1,22	2,26		
	TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
T	Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18		
E	Zöldségkrémleves K*	596,79	142,77	2,90	8,91	2,03	12,61	0,85	3,09	  	
	Levesgyöngy	230,04	55,03	0,84	3,81	0,46	4,28	0,00	0,10	  	
	Marokkói csirkeragu K*	1 251,31	68,86	28,16	11,00	2,00	21,48	0,00	0,38		
	Bulgur köret K*	1 932,06	462,21	13,57	10,78	1,32	83,79	0,01	0,54		
	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
U	Ananász	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
V	Brassói aprópecsenye K*	2 784,84	666,23	27,37	38,47	11,34	50,88	0,00	1,21		
	Összesen:	12 207,03	2 681,99	121,00	100,41	27,23	373,53	25,11	8,67		





2024. 04. 18.  
csütörtök

(00541)  
Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"

R	Kakaó isk	909,73	217,64	11,04	5,10	2,71	31,25	15,01	0,49	 	
	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Párizsi sertés	491,15	117,50	5,00	10,55	3,60	1,10	0,25	1,01		
	Rozsos kenyér	1 013,00	242,34	6,60	0,80	0,10	50,00	0,50	1,50		
	Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
T	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
E	Csontleves tésztabetéttel K*	420,08	100,50	4,12	3,72	0,48	12,61	0,00	0,67	  	
	Bolognai Szósz K*	1 436,39	310,78	15,66	27,80	7,79	7,29	0,00	0,88		
	Tészta köret spagetti K*	1 640,26	392,41	15,00	4,33	0,72	72,90	0,00	1,21	 	
	Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
U	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
V	Zsemle	2 180,46	521,64	18,75	2,43	0,69	102,81	2,25	2,31		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	426,36	102,00	0,00	10,00	2,80	0,00	0,00	0,24		
	Téliszalámi	864,42	206,80	9,20	18,80	7,60	0,20	0,20	1,80		
	TV paprika	49,14	0,00	0,72	0,18	0,00	1,80	0,00	0,00		
	Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
Összesen:		10 727,60	2 521,81	89,03	89,95	27,89	337,04	18,21	10,27		





2024. 04. 18. csütörtök													
2024. 04. 19. péntek													
2024. 04. 18. csütörtök	Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" (00542)	E	Csontleves tésztabetéttel K*	420,08	100,50	4,12	3,72	0,48	12,61	0,00	0,67		
			Rántott sertésszelet K*	1 687,52	403,71	27,87	20,13	4,56	27,29	0,00	1,36		
			Burgonya petrezselymes K*	1 204,93	288,26	6,86	4,26	0,49	54,25	0,00	2,98		
			Összesen:	3 312,53	792,47	38,85	28,11	5,53	94,15	0,00	5,01		
2024. 04. 19. péntek	Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A" (00541)	R	Tea Instant I*	189,87	45,42	0,88	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		
			Tojásos tonhalpástétom*K	398,62	95,36	7,02	7,14	1,96	17,96	0,00	0,13		
			Zsemle, tönköly	2 166,92	518,40	19,54	5,26	1,68	89,04	0,62	2,24		
			Lilahagyma	66,18	15,83	0,48	0,04	0,00	3,32	0,00	0,01		
		T	Mandarin	293,97	70,33	1,05	0,45	0,00	14,70	0,00	0,00		
		E	Zöldséges bableves K*	1 100,04	263,17	13,26	6,43	0,74	38,04	0,07	1,34		
			Almás-fahéjas gombóc*K	606,46	145,09	3,06	4,91	0,53	21,99	0,00	1,57		
			Vaniliasodó K*	847,27	202,70	6,84	3,04	1,63	37,04	17,03	0,27		





2024. 04. 19. péntek	(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	U	Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
			Omlós keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	- 1,00	0,00	0,00	0,00	
		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:	8 174,78	1 955,69	74,47	38,81	9,74	330,68	28,58	8,18	

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

