



Tételes étlap 2022.04.25. - 2022.05.01.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2022.04.25. 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			
	Margarin Light	426,36	102,00	0,00	10,00	2,80	0,00	0,00	0,24			
	Párizsi baromfi	534,74	127,92	7,14	10,92	4,12	0,12	0,00	1,36			
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	1 187,21	0,00	11,11	1,46	0,08	56,26	0,00	1,16			
	Uborka(kígyó)	29,48	7,05	0,60	0,06	0,00	1,02	0,00	0,01			
	T Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85			
	E Gulyásleves marhahússal K*	726,47	173,80	2,92	9,05	1,22	19,53	0,20	2,52			
	Vaníliás tejföl	773,49	185,05	3,59	15,96	9,98	6,09	6,09	0,13			
	Derelye klf mir.	3 098,38	741,24	19,66	20,83	2,11	115,77	19,98	5,50			
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01			
	V Rakott karfiol K*	2 512,87	601,16	25,91	37,00	12,51	40,18	1,98	3,25			
	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:		13 531,86	2 953,25	99,15	124,28	38,15	416,19	41,95	20,34		





2022.04.26.

kedd

(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			
	Vajkrém natur	361,15	86,40	2,00	8,00	5,20	1,60	1,00	0,36			
	Szel. Edami sajt 125g	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,06	0,00	0,00	0,00			
	Zsemle rozsos	2 120,10	507,20	17,50	2,80	0,82	98,56	1,74	2,36			
	TV paprika	49,14	0,00	0,72	0,18	0,00	1,80	0,00	0,00			
	T	Múzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00		
	E	Csorba leves K*	1 725,31	412,76	16,05	31,28	9,61	16,08	0,83	3,79		
		Vagdalt K*	1 889,31	451,99	21,65	31,75	9,57	19,21	0,19	1,18		
		Burgonya főzelék K*	1 592,51	380,98	8,40	12,31	2,62	57,77	0,66	0,83		
		Félbarna kenyér	812,59	194,40	6,92	0,92	0,21	38,64	0,71	1,16		
	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, vajas	2 516,04	601,92	19,48	6,24	3,16	107,64	5,60	1,88		
		Paradicsom	137,34	32,85	1,50	0,30	0,06	6,00	0,00	0,02		





2022.04.26. kedd														
2022.04.26. kedd	(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	V	Balatonszelet	636,32	152,23	1,92	8,55	3,39	16,71	9,40	0,06			
		Összesen:			13 816,72	3 148,09	116,33	120,88	44,37	420,45	27,22	12,73		
		E	Csorba leves K*	1 725,31	412,76	16,05	31,28	9,61	16,08	0,83	3,79			
			Vagdalt (Stefania) K*	1 877,62	449,19	20,93	33,55	9,41	15,22	0,20	1,60			
			Tökfőzelék K*	993,48	237,68	5,53	11,43	3,10	27,49	1,99	1,08			
	Félbarna kenyér	812,59	194,40	6,92	0,92	0,21	38,64	0,71	1,16					
Összesen:			5 409,00	1 294,03	49,43	77,18	22,33	97,43	3,73	7,63				
2022.04.27. szerda	(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R	Tejeskávét	752,47	82,96	6,86	3,00	1,63	31,18	19,98	0,27			
			Margarin Light	426,36	102,00	0,00	10,00	2,80	0,00	0,00	0,24			
			Csemege szalámi	1 239,33	296,49	11,76	27,48	9,66	0,18	0,00	0,00			
			Zsemle graham	2 415,20	577,80	20,74	4,78	1,56	102,78	1,22	2,26			
			Retek - piros	2,43	0,58	0,04	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00			
		T	Banán	877,54	209,93	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11			
		E	Vajgaluska leves K*	506,18	121,10	4,01	4,81	1,03	15,16	0,02	0,24			





2022.04.27. szerda													
2022.04.28. csütörtök	(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	E	Tábornok csirkéje K*	1 507,86	327,87	28,27	8,79	0,83	41,71	32,40	5,70		
			Párolt rizs K*	1 812,35	433,58	8,13	9,64	1,13	78,12	0,02	0,80		
		V	Citromos tea	347,42	83,11	0,04	0,01	0,00	20,51	20,19	0,00		
			Sonkás - Lhagym kenyérlángos F	2 837,38	678,80	30,69	30,57	11,60	69,40	2,36	5,85		
			Összesen:	12 724,52	2 914,22	113,14	99,28	30,24	407,52	76,19	15,47		
	(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R	Karamellás tej F*	1 028,16	100,38	10,20	4,50	2,44	40,88	24,98	0,40		
			Sertésmájkrém 65 g	368,95	88,26	4,42	6,93	2,35	1,94	0,00	0,61		
			Olivás stangli	2 077,46	497,00	14,92	6,72	4,48	81,48	6,34	2,14		
			Újhagyma	27,00	6,46	0,36	0,04	0,00	1,47	0,00	0,01		
		T	Puding habos 175 gr	0,00	0,00	0,00	0,00	- 1,00	0,00	0,00	0,00		
		E	Tárkonyos zöldség leves K*	537,48	128,58	2,65	9,64	2,11	7,60	0,81	2,08		
			Natúr szelet K*	1 057,97	253,10	22,37	14,70	3,63	7,53	0,00	1,39		





2022.04.28.
csütörtök

(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	E	Lencsefőzelék K*	1 675,54	400,85	23,03	8,42	0,74	57,75	4,00	1,28		
		Tönköly kenyér	800,05	191,40	6,99	1,61	0,51	33,75	0,25	4,63		
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	V	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Margarin Light	639,54	153,00	0,00	15,00	4,20	0,00	0,00	0,36		
		Paprikás szalámi	2 144,34	513,00	16,20	37,44	19,17	0,90	0,45	3,60		
		Szel. Edami sajt 125g	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,09	0,00	0,00	0,00		
		Zsemle	2 180,46	521,64	18,75	2,43	0,69	102,81	2,25	2,31		
		Uborka(kígyó)	44,22	10,58	0,90	0,09	0,00	1,53	0,00	0,02		
		Összesen:	12 799,29	2 916,43	121,39	108,12	39,23	348,14	39,08	18,85		
(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Tárkonyos zöldség leves K*	537,48	128,58	2,65	9,64	2,11	7,60	0,81	2,08		
		Rántott csirkecomb K*	2 422,21	268,18	54,66	27,89	5,03	26,76	0,00	2,47		
		Hagymás törtburgonya K*	1 224,32	292,90	7,85	0,66	0,09	62,41	0,01	1,02		
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		Összesen:	4 402,13	741,84	65,76	38,79	7,23	107,27	0,82	5,59		





2022.04.29.

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			
	Csicseriborsókrém I*	527,49	3,55	8,00	1,56	0,22	19,91	0,00	1,21			
	Kornspitz	2 100,86	502,60	21,50	10,72	4,52	73,22	1,88	4,46			
	Kaliforniai paprika	77,40	18,51	0,59	0,18	0,01	3,61	0,00	0,00			
	T	Búrkifli, mákos	1 338,64	320,25	6,03	10,19	4,93	39,60	16,98	0,31		
	E	Karalábéleves K*	473,85	113,36	2,81	5,84	0,65	12,11	0,00	1,15		
		Vadas pulyka csíkok K*	1 700,40	406,79	25,03	20,32	6,16	30,19	9,98	2,51	 	
		Tészta köret spagetti K*	1 352,94	323,67	12,31	3,68	0,60	59,92	0,00	0,54	 	
	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:	8 786,93	1 979,48	84,06	58,46	18,71	287,49	39,22	11,61			





2022.04.29. péntek	Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" (00542)	E Karalábéleves K*	473,85	113,36	2,81	5,84	0,65	12,11	0,00	1,15		
		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:	4 178,77	999,71	47,13	47,75	8,26	94,09	0,03	3,61		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

