



Tételes étlap 2024.04.22. - 2024.04.28.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 04. 22. 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			
	Párizsi baromfi	445,62	106,61	5,95	9,10	3,44	0,10	0,00	1,14			
	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
	Rozsos kenyér	1 013,00	242,34	6,60	0,80	0,10	50,00	0,50	1,50			
	<b>T</b> Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01			
	<b>E</b> Gulyásleves marhahússal K*	726,50	173,80	3,14	9,18	1,22	19,54	0,29	2,59			
	Túrós derelye* K	2 560,79	612,63	22,47	9,12	0,74	106,89	0,00	1,47			
	Vaníliás tejföl K*	588,65	140,83	2,70	12,00	7,50	5,00	5,00	0,10			
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02			
	<b>U</b> Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01			
	<b>V</b> Zöldborsós sertés ragu K*	1 933,33	462,52	23,89	36,76	11,37	8,39	0,13	1,49			
	Bulgur köret K*	1 932,06	462,21	13,57	10,78	1,32	83,79	0,01	0,54			
		Összesen:	11 091,44	2 653,45	91,70	98,84	29,54	344,65	15,60	9,54		





2024. 04. 22. hétfő		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" (00542)									
E	Gulyásleves marhahússal K*	726,50	173,80	3,14	9,18	1,22	19,54	0,29	2,59		
	Baconos-szezámagos fonottka K*	4 144,33	991,46	36,85	38,71	14,54	123,72	5,33	4,44	   	
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	Összesen:	5 161,66	1 234,84	40,79	48,69	15,76	157,26	5,62	7,05		
2024. 04. 23. 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	 	
	Vajkrém natúr, 20% zsír.	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
	Szeletelt eidami (kg)	442,26	105,80	7,86	7,98	5,08	0,51	0,00	0,00		
	Kenyér teljes kiörlésű, szel.	970,41	232,16	9,26	1,22	0,07	46,89	0,00	0,97		
	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
T	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
E	Csorba leves K*	1 971,12	471,56	18,60	32,03	9,75	26,47	0,83	3,89	    	
	Sertés pörkölt K*	1 542,17	368,94	19,32	31,13	9,26	4,60	0,38	1,67		





2024. 04. 23.  
kedd

(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	E	Tejfölös burgonya főzelék K*	643,34	153,91	5,44	2,80	1,51	26,59	0,66	0,03			
		Félbarna kenyér	812,59	194,40	6,92	0,92	0,21	38,64	0,71	1,16			
	U	Búrkifli, mákos	1 338,64	320,25	6,03	10,19	4,93	39,60	16,98	0,31			
	V	Sonkás-tormás csirkemell *K	1 596,94	382,04	37,95	22,76	5,49	5,93	2,52	2,14			
		Ecetes zöld saláta K*	199,49	47,72	1,68	0,22	0,02	12,65	5,00	0,83			
	Összesen:		11 407,25	2 729,00	128,14	118,08	41,39	278,87	37,25	11,85			
	(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Csorba leves K*	1 971,12	471,56	18,60	32,03	9,75	26,47	0,83	3,89		
			Vagdalt (Stefania) K*	1 877,62	449,19	20,93	33,55	9,41	15,22	0,20	1,60		
			Párolt zöldbab répával *K	648,83	155,22	6,45	4,34	1,70	22,06	0,01	1,31		
		Összesen:		4 497,57	1 075,97	45,98	69,92	20,86	63,75	1,04	6,80		





2024. 04. 24.

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	 	
	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Téliszalámi	540,27	129,25	5,75	11,75	4,75	0,13	0,13	1,13		
	Zsemle graham	2 415,20	577,80	20,74	4,78	1,56	102,78	1,22	2,26		
	Jégcsap retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06		
	T	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
	E	Vajgaluska leves K*	525,63	125,75	4,43	5,19	1,69	15,18	0,02	0,21	   
		Pikáns csirkemell K*	1 383,14	298,04	28,24	8,98	0,86	33,09	16,25	5,69	 
		Petrezselymes rizsköret K*	1 700,94	406,92	8,13	6,81	0,80	77,79	0,00	1,00	
	U	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00	
	V	Kakaó	993,64	237,71	11,04	5,10	2,71	36,24	20,01	0,49	 
		Sonkás - Lhagym kenyérlángos K	3 394,94	812,19	33,54	33,66	12,75	92,71	3,30	5,46	 
	Összesen:		12 355,94	2 923,12	120,51	85,21	28,15	410,28	60,91	16,71	





2024. 04. 25.

csütörtök

















(00541)

Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"

R	Karamellás tej F*	1 025,26	245,28	10,20	4,50	2,44	40,88	24,98	0,40	
	Szárnyasmájkrém 65g	1 133,47	271,17	5,94	26,40	0,00	0,20	0,00	1,78	
	Zsemle rozsos	2 120,10	507,20	17,50	2,80	0,82	98,56	1,74	2,36	
	Újhagyma	2,16	0,52	0,03	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	
T	Túró desszert 23g	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	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	0,80	
	Lencsefőzelék K*	1 675,54	400,85	23,03	8,42	0,74	57,75	4,00	0,69	
	Búzakenyér	810,08	193,80	6,89	0,87	0,23	38,51	0,82	1,16	
U	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
V	Minimargarin 20g	377,88	90,40	0,00	10,00	1,80	0,00	0,00	0,00	
	Minidzsem 25g-os, különféle	548,82	131,30	0,20	0,00	0,00	32,26	27,16	0,02	
	Fonott kalács	1 508,98	361,00	10,47	4,87	3,10	60,30	10,06	3,49	
	Madár tej dobozos 0,2l	538,44	128,81	7,00	1,00	0,54	22,80	12,20	0,23	
	Összesen:	12 672,61	3 031,73	113,08	88,80	15,41	425,11	81,77	13,12	





2024. 04. 25. csütörtök													
2024. 04. 26. péntek													
2024. 04. 25. csütörtök	Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" (00542)	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		
			Összesen:	4 184,01	689,66	65,16	38,19	7,23	96,77	0,82	5,57		
2024. 04. 26. 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		
			Csicseriborsókrém I*	527,78	3,62	8,00	1,56	0,22	19,91	0,00	1,21		
			Zöldséges baromfi szelet	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		
			Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
		T	Puding habos 175 gr	643,72	154,00	1,93	4,03	2,80	27,65	21,70	0,00		
		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	     	





2024. 04. 26. péntek (00541) Gyermekek(15-18 éves) Kollégium "A"	E	Tészta köret spagetti K*	1 640,26	392,41	15,00	4,33	0,72	72,90	0,00	1,21	 	
	U	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
		Múzliszelet 20g	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	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:	10 082,06	2 289,33	99,39	61,11	19,28	353,33	48,42	13,16		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

