



Tételes étlap 2022.05.09. - 2022.05.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.05.09. 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		
	Harcspástétom különféle	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,50	0,00	0,00	0,00		
	Tönköly kenyér	1 600,10	382,80	13,98	3,22	1,02	67,50	0,49	9,26		
	Uborka(kígyó)	29,48	7,05	0,60	0,06	0,00	1,02	0,00	0,01		
	T Sajtos rúd 60 gr	1 437,92	344,00	6,27	11,83	8,31	31,29	0,62	1,96		
	E Sárgaborsó gulyás K*	1 648,94	394,48	24,68	15,96	3,12	37,48	0,02	1,34		
	Darás metélt K*	2 659,35	636,21	17,41	10,89	1,40	116,36	18,69	1,15	 	
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	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		
	Őszibarackbefőtt, hámozott	367,03	87,80	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,00		
		Összesen:	12 165,71	2 866,76	102,99	98,55	28,22	369,46	45,14	16,45	





2022.05.09. hétfő (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Sárgaborsó gulyás K*	1 648,94	394,48	24,68	15,96	3,12	37,48	0,02	1,34		
		Fahéjas csiga/kalács F*	3 243,93	732,38	21,09	24,63	6,70	116,58	23,99	1,44		
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		Összesen:	5 110,99	1 179,04	46,37	41,19	9,82	164,56	24,01	2,80		





2022.05.10.

kedd

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

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			
	Zöldséges baromfi szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,06	0,00	0,00	0,00			
	Zsemle korpás	139,08	33,28	1,40	0,20	0,02	6,40	0,00	0,14			
	Retek - piros	30,45	7,28	0,60	0,05	0,00	1,10	0,00	0,07			
	T	Narancs	346,21	82,82	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
	E	Csontleves tésztabetéttel K*	416,73	99,70	3,92	3,56	0,29	12,97	0,00	0,65	 	
		Köményes sertéssült K*	1 091,23	261,06	25,30	17,18	4,31	0,99	0,00	2,22		
		Burgonyakrokkett K*	2 104,15	503,39	6,18	25,89	3,73	60,83	0,00	0,15		
		Meggymártás K*	867,53	207,54	1,34	0,83	0,00	46,65	17,98	0,02	 	
	V	Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
		Sajt tömlős 50g	0,00	0,00	0,00	0,00	- 1,00	0,00	0,00	0,00		
		Kornspitz	3 151,29	753,90	32,25	16,08	6,78	109,83	2,82	6,69		
		Kakaós magyorkrém 20-30g	1 119,30	0,00	3,25	15,50	2,88	28,50	24,00	0,68	 	
		Paradicsom	137,34	32,85	1,50	0,30	0,06	6,00	0,00	0,02		
Összesen:		10 445,97	2 231,26	78,35	90,04	19,82	325,96	54,47	11,04			





2022.05.10. kedd (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"													
E	Csontleves tésztabetéttel K*	416,73	99,70	3,92	3,56	0,29	12,97	0,00	0,65				
	Kakukkfűves Csirkemell K*	1 164,83	278,67	31,42	13,60	3,23	7,39	1,21	1,25				
	Burgonyakrokkett K*	2 104,15	503,39	6,18	25,89	3,73	60,83	0,00	0,15				
	Összesen:	3 685,71	881,76	41,52	43,05	7,25	81,19	1,21	2,05				
2022.05.11. szerda (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				
	Kifli, magvas	434,00	103,82	2,60	1,36	0,00	19,32	0,00	0,00				
	Kápia paprika	98,28	23,51	1,44	0,36	0,00	3,60	0,00	0,00				
T	Krémtúró vanilliás	795,73	190,37	10,91	8,90	4,77	16,09	8,32	0,04				
E	Daragaluska leves K*	772,85	184,89	4,95	7,01	0,91	25,18	0,01	1,38				
	Chilis bab I*	2 415,93	553,88	23,86	31,55	8,32	48,94	0,00	4,82				
	Rozsos kenyér	817,61	195,60	6,95	1,81	0,86	35,25	0,70	0,97				





2022.05.11. szerda	(00541) Gyermek 15-18 éves	V	Aranygaluska K*	3 130,62	716,92	22,49	24,97	6,41	107,65	23,49	0,77		
			Vaniliasodó aranyg. K*	847,65	105,73	6,84	3,01	1,63	36,84	16,98	0,35		
			Összesen:	10 480,99	2 354,21	91,71	98,62	28,19	303,64	59,17	9,00		
	(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		
			Debreceni tokány F*	2 046,05	489,48	31,18	39,69	16,88	2,36	0,12	2,44		
			Galuska köret K*	1 924,89	460,50	17,82	5,42	0,69	84,55	0,00	0,84		
			Összesen:	4 743,79	1 134,87	53,95	52,12	18,48	112,09	0,13	4,66		





2022.05.12.
csütörtök

(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		
	Margarin Light	426,36	102,00	0,00	10,00	2,80	0,00	0,00	0,24		
	Pulykamell sonka	270,86	64,80	7,20	3,00	0,96	1,56	0,78	1,32		
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	1 187,21	0,00	11,11	1,46	0,08	56,26	0,00	1,16		
	TV paprika	49,14	0,00	0,72	0,18	0,00	1,80	0,00	0,00		
T	Banán	877,54	209,93	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
E	Tavaszi leves K*	519,34	124,24	2,90	7,77	0,87	10,07	0,02	1,73		
	Sertéssz. Budapest m. K*	1 460,51	349,40	35,99	16,05	3,21	14,78	0,01	1,66		
	Tört burgonya K*	979,87	234,42	6,25	0,50	0,06	50,00	0,00	0,03		
	Savanyú káposzta	83,16	19,90	1,10	0,20	0,00	3,40	0,00	0,89		
V	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Hamburger húspogács	858,15	205,30	18,14	13,40	5,02	2,74	0,00	3,47		
	Hamburger zsemle 150gr	4 376,46	1 047,00	31,62	12,74	6,60	182,52	10,98	1,92		
	Jégsaláta	9,04	2,16	0,16	0,00	0,00	2,69	0,00	0,00		
	Csemege uborka	57,54	13,76	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40		
	Ketchup	45,36	10,85	0,21	0,04	0,00	2,40	1,40	0,21		
	Majonéz vödörös	354,45	84,79	0,12	9,31	1,19	0,00	0,00	0,02		
	Összesen:	12 583,15	2 568,93	128,92	79,45	23,23	420,10	38,17	15,56		





2022.05.13.

péntek

(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		
	Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,06	0,00	0,00	0,00		
	Zsemle graham	2 415,20	577,80	20,74	4,78	1,56	102,78	1,22	2,26		
	Zöldhagyma csomós	27,00	6,46	0,36	0,04	0,00	1,47	0,00	0,01		
	T	Múzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00	
	E	Pulykaraguleves mir. K*	1 060,54	253,72	16,47	12,86	2,70	17,66	0,02	1,69	
		Rántott sajt	3 000,78	717,89	33,15	38,51	16,22	58,83	0,00	2,76	
		Sárgarépás rizs K*	1 499,45	358,72	6,57	9,65	1,12	60,76	0,00	1,34	
		Tartármártás K*	2 094,99	501,19	2,13	52,72	9,74	3,74	3,15	0,34	
	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:		12 414,34	2 824,35	99,74	139,78	40,53	312,98	10,10	10,44		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

