



Tételes étlap 2021.05.10. - 2021.05.16.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsvav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--|------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2021.05.10. 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 | | |
| | Pulykamell sonka | 180,58 | 43,20 | 4,80 | 2,00 | 0,64 | 1,04 | 0,52 | 0,88 | | |
| | Tönköly kenyér | 1 600,10 | 382,80 | 13,98 | 3,23 | 1,02 | 67,50 | 0,49 | 9,26 | | |
| | Uborka(kígyó) | 19,66 | 4,70 | 0,40 | 0,04 | 0,00 | 0,68 | 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 leves K* | 1 444,08 | 345,47 | 20,84 | 14,88 | 2,77 | 31,64 | 0,02 | 1,32 | | |
| | Darás metélt K* | 2 659,35 | 636,21 | 17,41 | 10,89 | 1,40 | 116,36 | 18,69 | 1,15 | | |
| | V Pulykasült K* | 2 340,85 | 560,01 | 57,41 | 35,88 | 9,82 | 1,18 | 0,00 | 1,44 | | |
| | Céklás vitamin saláta K* | 185,52 | 44,38 | 1,12 | 0,22 | 0,01 | 9,09 | 2,50 | 2,16 | | |
| | Félbarna kenyér | 812,59 | 194,40 | 6,92 | 0,92 | 0,21 | 38,64 | 0,71 | 1,16 | | |
| | Összesen: | | 11 296,59 | 2 702,52 | 130,02 | 89,94 | 26,99 | 307,71 | 33,22 | 19,73 | |





2021.05.11.

kedd

(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 130g zöldfűszer | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 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 | 2,44 | 0,58 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,01 | | | |
| | T | Pizzás stangli | 1 193,81 | 285,60 | 9,12 | 5,64 | 3,27 | 43,08 | 3,64 | 1,40 | | |
| | E | Húsleves K* | 410,14 | 98,12 | 3,43 | 3,90 | 0,40 | 12,08 | 0,00 | 1,26 | | |
| | | Köményes sertéssült K* | 3 244,31 | 776,15 | 39,70 | 67,58 | 22,27 | 1,35 | 0,00 | 2,34 | | |
| | | Meggy mártás K* | 867,53 | 207,54 | 1,34 | 0,83 | 0,00 | 46,65 | 17,98 | 0,02 | | |
| | | Burgonyakrokkett K* | 2 104,15 | 503,39 | 6,18 | 25,89 | 3,73 | 60,83 | 0,00 | 0,15 | | |
| | V | Kínai szezámcsirke F* | 2 501,90 | 598,54 | 31,33 | 32,09 | 3,74 | 45,39 | 13,55 | 2,84 | | |
| Párolt rizs K* | | 1 812,35 | 433,58 | 8,13 | 9,64 | 1,13 | 78,12 | 0,02 | 0,80 | | | |
| Összesen: | | 12 465,29 | 2 982,13 | 101,55 | 145,82 | 34,57 | 304,28 | 44,86 | 9,11 | | | |





| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|-------|------|------|--|--|
| 2021.05.11. kedd (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" | E | Húsleves K* | 410,14 | 98,12 | 3,43 | 3,90 | 0,40 | 12,08 | 0,00 | 1,26 | | |
| | | Sertésárja fohagymás K* | 2 602,56 | 622,62 | 15,99 | 57,97 | 18,81 | 8,49 | 0,00 | 3,07 | | |
| | | Steak burgonya 250 g* | 631,51 | 151,08 | 0,00 | 16,71 | 1,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | Összesen: | 3 644,21 | 871,82 | 19,42 | 78,58 | 21,11 | 20,57 | 0,00 | 4,33 | | |





2021.05.12.

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 | 32,76 | 7,84 | 0,48 | 0,12 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | | |
| T | Krémtúró vanillias-mazsolás | 795,73 | 190,37 | 10,91 | 8,90 | 4,77 | 16,09 | 8,32 | 0,04 | | |
| E | Zöldbableves K* | 437,31 | 104,62 | 3,56 | 4,14 | 0,42 | 12,98 | 0,00 | 0,99 | | |
| | 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 | 290,83 | 69,58 | 0,80 | 0,80 | 0,00 | 14,00 | 0,00 | 0,02 | | |
| V | Sonkás sajtos pillangó K* | 3 377,35 | 783,71 | 32,54 | 31,62 | 12,49 | 97,39 | 3,38 | 3,95 | | |
| | Ásványvíz0,5 * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Összesen: | | 10 105,12 | 2 365,83 | 97,74 | 105,02 | 33,90 | 260,11 | 22,07 | 12,32 | | |





2021.05.13.
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 | |
| | Turista felvágott | 267,79 | 64,07 | 8,48 | 3,28 | 1,15 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | |
| | Zsemle graham | 2 415,20 | 577,80 | 20,74 | 4,78 | 1,56 | 102,78 | 1,22 | 2,26 | |
| T | Banán | 877,54 | 209,94 | 2,60 | 0,20 | 0,00 | 48,40 | 0,00 | 0,11 | |
| E | Zöldségleves K* | 527,74 | 126,25 | 3,26 | 6,02 | 0,64 | 14,34 | 0,00 | 1,57 | |
| | 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 | 1,21 | |
| | Lilahagym. savanyúkáposzta K* | 489,10 | 117,01 | 1,71 | 9,55 | 1,06 | 5,89 | 0,00 | 0,90 | |
| V | Hamburger pogácsa | 858,16 | 205,30 | 18,15 | 13,41 | 5,02 | 2,75 | 0,00 | 3,48 | |
| | 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 | 0,01 | 0,00 | 2,70 | 0,00 | 0,01 | |
| | Csemege uborka | 23,02 | 5,51 | 0,24 | 0,04 | 0,00 | 1,04 | 0,00 | 0,96 | |





| 2021.05.13 | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--|---|-------------------------|-----------|----------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|------|--|--|--|--|
| 2021.05.14. péntek | (00541) Gyermek (15-18 éves) | V | Ketchup | 90,72 | 21,70 | 0,42 | 0,08 | 0,00 | 4,80 | 2,80 | 0,43 | | | | | |
| | | | Majonéz vödörös | 708,91 | 169,60 | 0,26 | 18,63 | 2,39 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | | | | |
| | | | Összesen: | 14 538,58 | 3 332,54 | 140,08 | 99,79 | 26,93 | 470,97 | 39,99 | 15,19 | | | | | |
| 2021.05.14. 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 | | | | | |
| | | | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | | | Kifli, teljes kiörlésű | 1 053,62 | 0,00 | 10,68 | 1,54 | 0,14 | 48,56 | 0,00 | 1,12 | | | | | |
| | | | TV paprika | 32,76 | 0,00 | 0,48 | 0,12 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | | | | | |
| | | 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: | 10 639,52 | 2 285,44 | 80,47 | 132,17 | 36,74 | 252,88 | 18,55 | 9,04 | | | | | |

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető



