



Tételes étlap 2024.05.06. - 2024.05.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 05. 06. hétfő (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R Tea Instant I*	191,55	45,83	0,93	0,05	0,01	10,33	9,66	0,16		
	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		
	Pulykamell sonka	225,72	54,00	6,00	2,50	0,80	1,30	0,65	1,10		
	Tönköly kenyér	1 036,64	248,00	9,90	1,30	0,50	46,00	0,00	1,60		
	Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
	T Sajtos rúd 60 gr	1 391,94	333,00	6,27	18,00	6,90	33,00	1,62	2,50		
	E Frankfurti leves K*	1 143,69	273,61	10,82	18,44	5,68	16,07	0,95	2,32		
	Mák szórát K*	1 154,63	276,23	4,80	16,00	2,00	26,19	16,23	0,01		
	Tészta köret spagetti K*	1 640,26	392,41	15,00	4,33	0,72	72,90	0,00	1,21		
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	U Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18		
	V Hamburger(jégsaláta, uborka)*K	7 491,05	1 775,90	64,60	72,60	19,77	199,28	16,58	9,42		
	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Összesen:		15 822,83	3 769,16	133,02	146,76	42,42	449,65	58,69	19,05	









2024. 05. 06. hétfő											
E	Frankfurti leves K*	1 143,69	273,61	10,82	18,44	5,68	16,07	0,95	2,32		
	Fahéjas copfocska K*	3 207,97	767,46	20,99	24,59	10,89	115,78	23,99	0,42		
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	Összesen:	4 642,49	1 110,65	32,61	43,83	16,57	145,85	24,94	2,76		
2024. 05. 07. kedd											
R	Tea Instant I*	191,55	45,83	0,93	0,05	0,01	10,33	9,66	0,16		
	Tej 3dl isk	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
	Harcspástétom 130g	544,05	130,16	0,00	11,86	1,60	2,30	0,09	0,59		
	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 hús nélküli K**	467,64	111,87	4,19	3,80	0,44	14,94	0,01	1,27		
	Köményes sertéssült K*	1 021,06	244,27	25,30	15,32	4,10	0,99	0,00	1,24		
	Almamártás K*	1 074,95	257,16	1,75	3,84	2,29	52,46	19,02	0,04		



2024. 05. 07.
kedd

(00541) "A" Gyermek(15-18 éves) Kollégium	E	Burgonyakrokkett K*	1 158,75	277,21	2,96	16,36	2,24	29,20	0,00	0,07		
	U	Mandarin	293,97	70,33	1,05	0,45	0,00	14,70	0,00	0,00		
	V	Margarin, csészés 32% zsírt.	426,36	102,00	0,00	10,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,24	
		Torrero szalámi	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Kifli, tökmagos 50g	1 577,73	377,46	16,02	2,31	0,21	72,84	0,00	1,68		
		Paradicsom	45,78	10,95	0,50	0,10	0,02	2,00	0,00	0,01		
		Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
		Összesen:	9 169,57	2 193,69	74,01	74,43	19,44	290,63	32,42	7,25		
(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Húsleves hús nélküli K**	467,64	111,87	4,19	3,80	0,44	14,94	0,01	1,27	 	
		Kakukkfűves tejszínes csirke*K	1 105,47	264,47	28,77	15,02	4,99	3,35	0,02	1,23		
		Burgonyakrokkett köret K*	2 546,04	609,10	7,41	31,62	4,54	72,99	0,00	0,17		
		Összesen:	4 119,15	985,44	40,37	50,44	9,97	91,28	0,03	2,67		



2024. 05. 08.

szerda













(00541)

Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"

R	Tea Instant I*	191,55	45,83	0,93	0,05	0,01	10,33	9,66	0,16			
	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			
	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	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	E	Daragaluska leves K*	772,85	184,89	4,95	7,01	0,91	25,18	0,01	1,38		
		Chilis bab K*	2 752,70	631,16	28,24	36,63	10,07	53,18	0,00	5,68		
		Félbarna kenyér	812,59	194,40	6,92	0,92	0,21	38,64	0,71	1,16		
	U	Krémtúró vanilliás 90g	795,73	190,37	10,91	8,90	4,77	16,09	8,32	0,04		
	V	Madár tej dobozos 0,2l	538,44	128,81	7,00	1,00	0,54	22,80	12,20	0,23		
		Szárnyasmájkrém 65g	2 266,94	542,34	11,88	52,80	0,00	0,40	0,00	3,56		
		Zsemle hosszú	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		TV paprika	40,95	0,00	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00		
	Összesen:		10 300,58	2 427,08	96,31	128,84	22,83	219,02	30,90	13,03		





2024. 05. 08. szerda		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"									
(00542)											
E	Daragaluska leves K*	772,85	184,89	4,95	7,01	0,91	25,18	0,01	1,38	  	
	Debreceni tokány K*	2 582,85	617,91	28,05	55,71	22,51	2,28	0,27	2,52		
	Galuska köret K*	1 924,89	460,50	17,82	5,42	0,69	84,55	0,00	0,84	 	
	Összesen:	5 280,59	1 263,30	50,82	68,14	24,11	112,01	0,28	4,74		
2024. 05. 09. csütörtök		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"									
(00541)											
R	Karamellás tej K*	1 025,26	245,28	10,20	4,50	2,44	40,88	24,98	0,40		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Turista felvágott	334,74	80,08	10,60	4,10	1,44	0,10	0,00	0,00	  	
	Zsemle graham	2 415,20	577,80	20,74	4,78	1,56	102,78	1,22	2,26		
	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
T	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
E	Tavaszi leves K*	521,34	124,72	2,94	7,78	0,87	10,16	0,02	1,71		
	Csirkeragu Budapest módra K*	1 519,11	230,39	32,95	19,72	4,55	14,34	0,23	1,20		
	Tört burgonya K*	979,87	234,42	6,25	0,50	0,06	50,00	0,00	1,01		





2024. 05. 09. csütörtök														
2024. 05. 10. péntek	Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	E	Lilahagym. savanyúkáposzta K*	489,10	117,01	1,71	9,55	1,06	5,89	0,00	0,90			
			U	Múzliszelet 20g	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00		
			V	Minimargarin 20g	377,88	90,40	0,00	10,00	1,80	0,00	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	0,00	
			Fonott kalács	1 886,23	451,25	13,09	6,09	3,88	75,38	12,58	4,36	0,00	 	
			Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Összesen:				11 560,75	2 632,70	102,88	75,14	19,07	394,20	70,19	12,09			
2024. 05. 10. péntek	Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R	Tea Instant I*	191,55	45,83	0,93	0,05	0,01	10,33	9,66	0,16	 		
			Tej 3dl isk	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40			
			Vajkrém natúr, 20% zsírt.	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18			
			Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Kifli, teljes kiörlésű	1 048,60	250,86	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12	0,00		
			TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00		
		T	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01	0,00		
		E	Mustáros pulykaragu leves K*	1 197,54	286,49	19,15	16,26	4,44	15,27	0,66	1,20	0,00	 	
			Rántott sajt K*	3 311,66	792,26	38,69	44,13	19,79	59,15	0,00	3,25	0,00	 	
			Sárgarépás rizs K*	1 498,76	358,55	6,56	9,65	1,12	60,73	0,00	1,34	0,00		
Tartármártás K*	2 095,51		501,32	2,13	52,72	9,74	3,74	3,15	0,34	0,00	 			





2024. 05. 10. péntek	(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium	U	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		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:	12 207,92	2 912,71	102,86	140,41	42,03	303,33	15,16	10,08	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

