



Tételes étlap 2022.01.10. - 2022.01.16.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2022.01.10. 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			
	Szel.trapp. 125g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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			
	Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01			
	T Teljes kiörlésű pizzás csiga	1 613,48	386,00	8,70	15,17	10,83	31,79	3,12	0,66			
	E Gulyásleves K*	1 167,77	279,37	15,11	15,30	2,96	19,59	0,00	1,39			
	Tejbeköles, Kakaós porcukor K*	1 940,77	318,71	16,28	7,28	3,29	82,87	22,98	0,90	 		
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01			
	V Tormás sonkás sült makaróni K*	3 025,14	723,71	36,93	38,38	14,67	57,15	1,52	4,63	 		
	Összesen:		10 762,52	2 429,16	96,69	89,32	35,38	313,68	39,03	10,35		





2022.01.10. hétfő (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Gulyásleves K*	1 167,77	279,37	15,11	15,30	2,96	19,59	0,00	1,39		
		Szalagos Fánk K*	3 597,35	836,34	20,39	27,15	5,47	132,59	41,69	1,28		
		Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
		Összesen:	5 024,78	1 177,83	36,40	42,75	8,43	164,93	41,69	2,68		





2022.01.11.

kedd

(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			
	Zöldséges baromfi szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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			
	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00			
	T	Briós cukor nélkül 100g	1 504,80	360,00	10,55	4,69	2,98	60,53	9,80	0,82		
		E	Zöldbableves K*	437,31	104,62	3,56	4,14	0,42	12,98	0,00	0,99	
	Tejszínes halragu K*		1 016,93	243,28	21,73	15,08	4,32	5,00	1,62	1,16		
	Sárgarépás rizs K*		1 499,45	358,72	6,57	9,65	1,12	60,76	0,00	1,34		
	Múzliszelet		320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00		
	V	Fűszeres csirkemcsíkok K*	1 367,50	327,15	18,02	27,05	6,97	3,04	0,01	1,36		
		Pirított burgonya K*	1 918,62	459,00	10,00	10,08	1,16	80,00	0,00	1,22		
		Céklasaláta, csemege szeletelt	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	7,99	1,23		
Összesen:		12 252,19	2 785,55	104,28	92,99	23,78	393,89	49,62	11,02			





2022.01.11. kedd		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" (00542)									
E	Zöldbableves K*	437,31	104,62	3,56	4,14	0,42	12,98	0,00	0,99		
	Pilisi sertésszelet K*	2 048,01	489,95	30,61	28,12	7,95	28,07	0,05	2,25	 	
	Sárgarépás rizs K*	1 499,45	358,72	6,57	9,65	1,12	60,76	0,00	1,34		
	Múzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00		
	Összesen:	4 305,65	1 030,06	41,94	44,71	9,49	113,41	4,05	4,58		
2022.01.12. szerda		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		
	Vajkrém ízesített 200g	72,23	17,28	0,40	1,60	1,04	0,32	0,20	0,07		
	Kifli, teljes kiörlésű	1 053,62	0,00	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12		
	Jégcsap retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06		
T	Tejszelet	855,07	204,56	5,61	4,42	0,00	35,02	0,00	0,00		
E	Zabgaluskás leves K*	506,76	121,23	5,11	2,30	0,27	19,73	0,02	1,02	 	
	Kakukkfűves Csirkemell K*	1 471,43	85,95	41,85	19,73	3,69	1,41	0,01	1,46		
	Zöldborsófőzelék K**	1 444,89	306,84	18,70	9,58	1,50	45,33	3,00	0,93	 	





2022.01.12. szerda													
2022.01.13. csütörtök													
2022.01.12. szerda (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	E	Rozsos kenyér	817,61	195,60	6,95	1,81	0,86	35,25	0,70	0,97			
	V	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		Pudingos csiga K*	3 261,00	707,35	24,11	14,02	2,59	138,44	32,99	0,25			
		Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02			
		Összesen:	9 987,38	1 759,57	115,56	55,89	10,10	349,23	46,59	6,05			
2022.01.13. csütörtök (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R	Tejeskávé	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			
		Olasz felvágott	710,00	169,86	5,12	9,40	6,40	0,40	0,20	0,63			
		Magvas kenyér	1 615,15	386,40	14,09	3,02	0,64	73,33	1,74	2,27			
		TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
	T	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11			
	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			
		Hagymás törtburgonya K*	1 224,32	292,90	7,85	0,66	0,09	62,41	0,01	1,02			
		Párolt káposzta K*	499,13	119,41	1,67	7,63	0,87	10,73	5,00	0,81			
	V	Kifli, vizes	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		Hamé pástétom (szárnyas) 48g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		Kakaós mogyorókrém 20-30g	1 119,30	0,00	3,25	15,50	2,88	28,50	24,00	0,68			





2022.01.14.		(00541) Gyermek (15-18 éves)		Kollégium "A"								
2022.01.13.	(00541) Gyermek (15-18 éves)	V	Joghurt, görörg	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00	
			Összesen:	9 279,20	1 847,24	67,48	73,87	21,05	296,68	51,74	9,50	
2022.01.14. péntek	(00541) Gyermek (15-18 éves)	R	Tej 3dl	608,58	0,00	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40	
			Sonkás-uborkás túrókrém K*	244,36	58,46	6,36	2,84	1,85	1,83	1,39	0,68	
			Kifli, korpás	1 362,68	326,00	11,40	2,16	0,94	61,98	3,76	1,80	
			Madár saláta	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		T	Omlós keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		E	Tarhonyaleves K*	534,74	127,93	4,82	0,99	0,12	24,42	0,00	1,28	
			Sertés pörkölt K*	1 542,06	368,91	18,40	30,58	9,26	4,55	0,00	1,37	
			Sárgaborsó főzelék K*	1 610,42	385,27	20,41	8,89	1,10	55,47	0,00	1,01	
			kenyér teljes kiőrlésű, szel.	593,61	0,00	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	
			Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00	
		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:	7 718,20	1 558,86	84,77	56,91	17,36	240,72	5,86	8,40	





2022.01.14. péntek (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Tarhonyaleves K*	534,74	127,93	4,82	0,99	0,12	24,42	0,00	1,28		
		Marhapörkölt K*	453,68	108,54	0,97	9,47	1,06	4,69	0,00	1,21		
		Galuska köret K*	1 924,89	460,50	17,82	5,42	0,69	84,55	0,00	0,84		
		Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
		Összesen:	3 109,29	743,86	24,31	16,18	1,87	123,46	0,00	3,33		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
diétetikus

.....
Gazdaságvezető

