



Tételes étlap 2022.05.16. - 2022.05.22.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2022.05.16. 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			
	Füstölt Edami sajt	877,80	210,00	15,60	16,20	10,80	0,48	0,00	0,00			
	Rozsos kenyér	1 635,21	391,20	13,90	3,62	1,71	70,50	1,39	1,93			
	Kaliforniai paprika	77,40	18,51	0,59	0,18	0,01	3,61	0,00	0,00			
	T Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12			
	E Palócleves /konz/ K*	1 092,52	261,37	12,24	15,20	4,38	18,37	1,01	1,87			
	Tejbedara szóráttal K*	1 566,41	238,85	12,80	5,04	2,60	69,09	31,97	0,38			
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02			
	V Brassói aprópecsenye K*	4 272,19	1 022,05	36,53	59,87	15,52	81,53	0,00	1,77			
	Vegyes vágott savanyúság	83,16	19,89	1,10	0,20	0,00	3,40	0,00	0,88			
	Összesen:		11 284,26	2 563,68	98,63	121,03	40,36	290,90	44,04	7,36		





2022.05.16. hétfő (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Palócleves /konz/ K*	1 092,52	261,37	12,24	15,20	4,38	18,37	1,01	1,87		
		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:	4 644,35	1 038,30	37,15	30,02	6,97	170,81	34,00	2,14		





2022.05.17.

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		
	Tojáskrém I*	210,92	50,46	2,77	3,97	1,04	0,43	0,00	0,42	  	
	Paprikás szalámi	1 429,56	342,00	10,80	24,96	12,78	0,60	0,30	2,40	  	
	Zsemle	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	Zöldhagyma csomós	27,00	6,46	0,36	0,04	0,00	1,47	0,00	0,01		
T	Banán	877,54	209,93	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
E	Zabgaluskás leves K*	506,76	121,23	5,11	2,30	0,27	19,73	0,02	1,02	 	
	Paradicsomos húsgombóc K*	2 437,87	539,41	22,90	28,06	8,01	59,03	14,99	1,98	  	
	Tört burgonya féladag K*	587,92	140,65	3,75	0,30	0,04	30,00	0,00	1,00		
	Tönköly kenyér	800,05	191,40	6,99	1,61	0,51	33,75	0,25	4,63		
V	Spenótos-sajtos sertéskaraj F*	2 302,89	550,93	42,20	29,76	7,99	28,01	1,00	2,31	  	
	Bulgur köret K*	1 932,06	462,21	13,57	10,78	1,32	83,79	0,01	3,00		
Összesen:		12 755,79	3 007,79	124,42	103,65	32,43	384,04	27,74	18,57		










2022.05.17. kedd (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"												
E	Zabgaluskás leves K*	506,76	121,23	5,11	2,30	0,27	19,73	0,02	1,02			
	Sonkás raguval t. szelet K*	1 857,21	444,31	31,12	25,18	5,41	22,86	0,16	2,43			
	Tört burgonya K*	979,87	234,42	6,25	0,50	0,06	50,00	0,00	0,03			
	Összesen:	3 343,84	799,96	42,48	27,98	5,74	92,59	0,18	3,48			
2022.05.18. szerda (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"												
R	Kakaó	996,54	92,81	10,94	5,37	2,95	36,30	19,98	0,40			
	Sajtkrém	358,64	85,80	2,28	7,20	4,68	3,00	3,00	0,90			
	Kifli, teljes kiörlésű	1 053,62	0,00	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12			
	Uborka(kígyó)	29,48	7,05	0,60	0,06	0,00	1,02	0,00	0,01			
T	Kuglóf, kakaós	453,94	108,60	2,99	1,41	0,91	18,70	4,90	0,23			
E	Fahéjas szilvaleves K*	700,57	167,60	1,05	0,03	0,00	39,57	18,16	0,11			
	Brokkoli-srépás csirke ragú K*	1 260,13	301,47	28,62	16,97	6,40	8,33	0,31	2,97			
	Párolt rizs K*	1 812,35	433,58	8,13	9,64	1,13	78,12	0,02	0,80			
V	Citromos tea	347,42	83,11	0,04	0,01	0,00	20,51	20,19	0,00			





22.05.	00541	V	Sonkás-gombás pizza	2 883,78	689,90	31,55	16,06	6,10	104,08	10,25	3,41	 	
			Összesen:	9 896,47	1 969,92	96,88	58,29	22,31	358,19	76,81	9,95		
2022.05.19. 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	 	
			Vajkrém ízesített	541,72	129,60	3,00	12,00	7,80	2,40	1,50	0,54		
			Zsemle rozsos	2 120,10	507,20	17,50	2,80	0,82	98,56	1,74	2,36		
			Paradicsom	54,93	13,14	0,60	0,12	0,02	2,40	0,00	0,00		
		T	Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00		
		E	Zöldborsóleves K*	778,05	186,14	6,60	8,34	0,92	20,73	0,02	0,93	 	
			Gyros fűsz. csirke hús K*	1 354,16	177,62	23,53	24,47	3,62	2,01	0,00	1,44	     	
			Burgonya petrezselymes K*	1 204,93	288,26	6,86	4,26	0,49	54,25	0,00	2,98		
			Joghurtos sárgarépasaláta K*	274,77	65,74	1,00	0,54	0,17	13,85	6,59	2,17	 	
		V	Ínyenc csirkemájás 65 gr Glóbu	0,00	0,00	0,00	0,00	- 2,00	0,00	0,00	0,00		
			Zsemle	2 180,46	521,64	18,75	2,43	0,69	102,81	2,25	2,31		
			Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
			TV paprika	49,14	0,00	0,72	0,18	0,00	1,80	0,00	0,00		
			Piskótaszelet	397,10	95,00	1,20	3,30	1,50	15,10	9,40	0,16		
	Összesen:	10 593,44	2 279,17	91,36	66,84	15,66	380,69	41,48	13,16				





2022.05.20.

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		
	Margarin Light	426,36	102,00	0,00	10,00	2,80	0,00	0,00	0,24		
	Párizsi sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,20		
	Graham kenyér	1 590,07	380,40	17,19	2,53	0,67	64,53	1,03	1,78		
	T	Tejberizs kis poharas 200g	919,60	220,00	6,60	5,00	3,40	36,60	25,00	0,56	
	E	Tarhonyaleves K*	534,74	127,93	4,82	0,99	0,12	24,42	0,00	1,28	
		Borsos tokány K*	1 702,37	398,50	18,89	33,34	9,58	7,41	0,00	1,77	
		Tészta köret orsó K*	1 745,51	417,58	15,00	7,11	1,04	72,90	0,00	0,91	
		Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	
	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:	9 199,92	2 046,58	86,22	82,15	25,98	264,32	27,04	11,82		





2022.05.20. 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	 	
		Paprikás csirke K*	1 304,42	312,06	30,97	17,24	4,18	7,80	0,66	1,54	 	
		Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40		
		Összesen:	1 896,70	453,76	36,39	18,33	4,30	34,82	0,66	5,22		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

