



Tételes étlap 2022.05.23. - 2022.05.29.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2022.05.23. 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			
	Téliszalámi	1 296,64	310,20	13,80	28,20	11,40	0,30	0,30	2,70	 		
	Zsemle magvas	2 387,62	571,20	23,44	14,88	3,42	82,96	2,24	4,24			
	TV paprika	49,14	0,00	0,72	0,18	0,00	1,80	0,00	0,00			
	T Kefír 140 gr	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18			
	E Lencseleves húsos K*	1 622,50	388,16	20,70	15,79	3,42	40,24	0,00	1,42			
	Diós tészta K*	2 768,42	662,30	19,65	24,15	4,83	90,81	14,99	0,63	 		
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02			
	V Besameles sertésborda sajttal	2 035,98	428,84	37,56	29,15	11,78	18,04	0,00	3,68	 		
	Párolt Barna rizs K*	1 825,84	436,80	7,49	11,55	1,69	75,27	0,02	0,81			
	Összesen:		14 385,17	3 371,43	129,23	139,23	42,29	340,15	33,66	14,07		





2022.05.23. hétfő (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Lencseleves húsos K*	1 622,50	388,16	20,70	15,79	3,42	40,24	0,00	1,42		
		Virslis kifli K*	2 890,45	691,49	31,30	29,48	8,60	75,49	1,21	3,13		
		Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
		Összesen:	4 803,78	1 149,23	52,80	46,07	12,02	129,73	1,21	4,57		





2022.05.24.

kedd

(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		
	Körözött túró	541,13	129,46	8,56	9,05	4,55	3,27	2,14	1,11		
	Zsemle	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	Kápia paprika	49,14	11,76	0,72	0,18	0,00	1,80	0,00	0,00		
T	Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85		
E	Sajtgombóc leves K*	841,69	201,36	7,86	10,05	2,43	19,38	0,00	2,70		
	Kakukkfűves Csirkemell K*	1 278,74	305,92	26,86	18,64	4,50	7,39	1,21	1,30		
	Burgonya főzelék K*	1 592,51	380,98	8,40	12,31	2,62	57,77	0,66	0,83		
	Rozsos kenyér	681,34	163,00	5,80	1,51	0,72	29,38	0,58	0,81		
V	Rántott sertésszelet K*	1 784,53	426,92	27,55	22,74	4,47	27,53	0,00	2,11		
	Zsemle kukoricás	1 635,22	391,20	13,56	2,80	0,60	75,86	2,06	1,86		
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	Majonéz vödrös	354,46	84,80	0,13	9,32	1,20	0,00	0,00	0,02		
	Torma, üveges	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Összesen:	11 882,29	2 697,06	128,33	99,74	27,77	339,04	11,36	14,54		



















2022.05.24. kedd (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Sajtgombóc leves K*	841,69	201,36	7,86	10,05	2,43	19,38	0,00	2,70		
		Rakott burg fkolbással K*	3 893,01	931,34	29,48	52,84	22,74	67,50	2,38	3,50		
		Összesen:	4 734,70	1 132,70	37,34	62,89	25,17	86,88	2,38	6,20		
2022.05.25. 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		
		Minivaj 20g-os	1 243,96	297,60	0,24	32,80	22,64	0,40	0,40	0,02		
		Sonkaszalámi	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68		
		Kifli, teljes kiörlésű	1 053,62	0,00	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12		
		Sárgarépa friss	100,88	24,13	0,72	0,12	0,02	4,86	0,00	0,19		
	T	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
	E	Fokhagyma krémleves K*	781,74	187,02	4,70	9,13	1,79	20,82	0,50	2,28		
		Édes-savanyú csmell csíkok K*	852,35	195,70	25,70	5,86	0,79	11,57	4,35	0,94		
		Párolt rizs K*	1 812,35	433,58	8,13	9,64	1,13	78,12	0,02	0,80		

















2022.05.25. szerda												
2022.05.26. csütörtök												
2022.05.25. szerda (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	E	Pírtott zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	V	Sült csirkecomb K*	1 472,24	352,21	41,86	19,73	3,69	1,44	0,01	1,46		
		Zöld saláta K*	139,44	33,36	1,77	0,28	0,04	11,64	0,00	0,24		
		Ezersziget jogh. öntet K*	239,39	57,27	1,31	4,76	2,91	2,10	1,16	0,07	 	
		Főtt tojás K*	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07		
		Összesen:	9 926,35	1 968,86	118,07	93,51	37,38	266,91	26,72	9,38		
2022.05.26. csütörtök (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		
		Kakaós magyorkrém 20-30g	3 357,90	0,00	9,75	46,50	8,64	85,50	72,00	2,04	  	
		Félbarna kenyér	1 625,18	388,80	13,85	1,85	0,42	77,28	1,43	2,33		
	T	Joghurt ital Real Nature	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	E	Tárkonyos zöldség leves K*	537,48	128,58	2,65	9,64	2,11	7,60	0,81	2,08	 	
		Sertés pörkölt K*	1 542,06	368,91	18,40	30,58	9,26	4,55	0,00	1,37		
		Tökfőzelék K*	993,48	237,68	5,53	11,43	3,10	27,49	1,99	1,08	 	
		Graham kenyér	795,04	190,20	8,60	1,27	0,34	32,27	0,52	0,89	  	
	V	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Sós kalács 44 gr	1 820,82	435,60	14,28	4,32	1,41	80,67	6,03	4,68		
		Sajt tömlős 50g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00		






2022.05.26. csütörtök		(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"									
V	Paradicsom	91,56	21,90	1,00	0,20	0,04	4,00	0,00	0,02		
	Összesen:	11 561,04	1 816,87	84,26	115,29	28,66	335,26	82,78	14,89		
E	Tárkonyos zöldség leves K*	537,48	128,58	2,65	9,64	2,11	7,60	0,81	2,08	 	
	Lasagne K*	3 251,63	638,28	39,98	49,74	20,20	42,22	0,04	5,92	 	
	Összesen:	3 789,11	766,86	42,63	59,38	22,31	49,82	0,85	8,00		
2022.05.27. 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		
	Margarin Light	426,36	102,00	0,00	10,00	2,80	0,00	0,00	0,24		
	Szel.Trap.sajt	932,65	223,12	16,62	16,86	10,72	0,96	0,00	1,46	 	
	Korpás Kenyér	1 605,12	384,00	14,12	1,94	0,49	75,43	1,97	1,67		
T	Mandarin	117,59	28,13	0,42	0,18	0,00	5,88	0,00	0,00		
E	Karalábéleves K*	473,85	113,36	2,81	5,84	0,65	12,11	0,00	1,15	 	
	Mediterán pulykatokányK*	1 913,51	446,82	22,66	36,81	11,76	8,30	0,33	4,38	 	





2022.05.27. péntek	(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	E	Főtt burgonya f*	1 058,25	253,17	6,75	0,54	0,07	54,00	0,00	1,21		
			Káposztasaláta K*	250,59	59,95	2,00	0,27	0,03	11,99	5,00	0,83		
		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:	7 993,27	1 901,30	73,17	78,41	28,14	217,60	17,68	12,37		
	(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Karalábéleves K*	473,85	113,36	2,81	5,84	0,65	12,11	0,00	1,15		
			Tojásos töltött rántottkaraj F	1 724,69	412,60	32,91	18,13	4,89	29,00	0,01	1,88		
			Burgonya petrezselymes K*	1 204,93	288,26	6,86	4,26	0,49	54,25	0,00	2,98		
			Összesen:	3 403,47	814,22	42,58	28,23	6,03	95,36	0,01	6,01		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
diétetikus

.....
Gazdaságvezető

