



Tételes étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 05. 21. kedd (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		
	Vajkrém ízesített 25% zsírt.	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
	Paprikás szalámi	595,65	142,50	4,50	10,40	5,33	0,25	0,13	1,00		
	Tönköly kenyér	1 036,64	248,00	9,90	1,30	0,50	46,00	0,00	1,60		
	TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
	T Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
	E Vajgaluska leves K*	525,63	125,75	4,43	5,19	1,69	15,18	0,02	0,21		
	Sült kolbász K*	1 584,08	378,97	13,00	36,54	13,53	1,00	0,20	1,80		
	Sárgaborsó főzelék K*	1 595,95	381,81	20,27	8,88	1,10	54,77	0,00	0,61		
	Félbarna kenyér	812,59	194,40	6,92	0,92	0,21	38,64	0,71	1,16		
	U Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
	V Tejeskávé	750,54	179,56	6,86	3,00	1,63	31,18	19,98	0,27		
	Húsos kifli*K	2 453,85	587,05	26,81	20,37	7,31	73,63	1,53	0,67		
		Összesen:	11 589,26	2 764,74	109,10	95,87	36,35	354,28	32,73	8,18	






















2024. 05. 22.

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		
	Kakaós magyorkrém 20-30g	3 357,90	0,00	9,75	46,50	8,64	85,50	72,00	2,04	  	
	Búzakenyér	1 350,14	323,00	11,49	1,45	0,38	64,19	1,36	1,94		
T	Körte	443,03	105,99	0,80	0,60	0,00	24,00	0,00	0,01		
E	Tárkonyos zöldség leves K*	610,46	146,04	3,55	10,26	2,36	9,46	0,67	1,99	 	
	Húsgombóc K*	1 688,35	403,91	20,64	24,52	8,66	24,68	0,00	2,15		
	Paradicsom mártás K*	876,03	173,43	3,60	7,46	0,82	31,73	14,99	2,27	 	
	Tört burgonya féladag K*	537,03	128,48	3,75	0,30	0,03	27,60	0,00	1,00		
	Graham kenyér	795,04	190,20	8,60	1,27	0,34	32,27	0,52	0,89	  	
U	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
V	Rántott csirkecomb. sütő K*	2 045,52	249,90	45,18	19,13	3,70	33,55	0,00	2,55	 	
	Zöldséges bulgur*K	1 446,19	345,98	11,63	5,90	0,74	65,93	0,02	1,28		
Összesen:		14 293,14	2 340,49	131,32	122,34	28,12	442,14	99,22	16,69		





2024. 05. 22. szerda		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" (00542)										
E	Tárkonyos zöldség leves K*	610,46	146,04	3,55	10,26	2,36	9,46	0,67	1,99			
	Fűszeres sült tarja K*	2 588,28	619,21	15,86	57,93	18,81	7,86	0,00	1,11			
	Párolt zölds. (z.bab, karfiol)*K	470,97	112,67	5,55	2,94	1,06	15,72	0,02	0,71			
	Összesen:	3 669,71	877,92	24,96	71,13	22,23	33,04	0,69	3,81			
2024. 05. 23. csütörtök		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A" (00541)										
R	Kakaó isk	909,73	217,64	11,04	5,10	2,71	31,25	15,01	0,49			
	Minivaj 20g-os	1 243,96	297,60	0,24	32,80	22,64	0,40	0,40	0,02			
	Ínyenc sonka	213,50	51,08	8,20	1,20	0,45	1,75	0,00	1,10			
	Kifli, teljes kiörlésű	1 048,60	250,86	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12			
	Sárgarépa friss	67,25	16,09	0,48	0,08	0,01	3,24	0,00	0,13			
T	Joghurt ital 100g 1% zsírt.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
E	Lebbencsleves K*	666,29	159,40	4,23	5,67	0,75	23,24	0,26	1,08			
	Zöldborsós csirkemellcsíkok K*	1 357,08	324,66	35,19	13,63	3,94	14,83	1,60	1,47			
	Párolt rizs K*	1 812,35	433,58	8,13	9,64	1,13	78,12	0,02	0,51			





2024. 05. 23.
csütörtök

(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	E	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01	
	U	Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12	
	V	Paprikáskrumpli kolbászK*	2 036,55	487,21	20,41	15,34	4,66	67,73	0,96	3,24	
		Félbarna kenyér	812,59	194,40	6,92	0,92	0,21	38,64	0,71	1,16	
		Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	
		Összesen:	11 344,46	2 714,00	111,52	96,29	39,17	346,99	18,96	12,85	
(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Lebbencsleves K*	666,29	159,40	4,23	5,67	0,75	23,24	0,26	1,08	
		Tojásos töltött rántottkaraj K	1 698,99	406,45	32,31	18,07	4,89	28,21	0,01	1,86	
		Párolt rizs K*	1 812,35	433,58	8,13	9,64	1,13	78,12	0,02	0,51	
		Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01	
		Összesen:	4 523,85	1 082,26	45,87	33,78	6,77	146,57	0,29	3,46	





2024. 05. 24.

péntek

(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		
	Szel.Trap.sajt	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,00	0,73		
	Korpás Kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
	Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
T	Mandarin	293,97	70,33	1,05	0,45	0,00	14,70	0,00	0,00		
E	Zöldbableves K*	440,96	105,49	3,62	4,14	0,42	13,13	0,00	0,59		
	Bolognai Szósz K*	1 436,39	310,78	15,66	27,80	7,79	7,29	0,00	0,88		
	Tészta köret spagetti K*	1 640,26	392,41	15,00	4,33	0,72	72,90	0,00	1,21		
	Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
U	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	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:		8 503,91	2 001,58	79,28	63,70	20,30	276,67	12,49	7,57		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
diétetikus

.....
Gazdaságvezető

