



Tételes étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

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. 27. 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		
	Sajtos tavaszi szelet	434,72	104,00	5,00	8,50	3,40	2,05	0,50	0,95		
	Magvas kenyér	1 277,00	305,50	9,40	4,90	0,40	54,00	0,00	1,70		
	TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
	T Kefir 150 g 3% zsírt	1 598,85	382,50	4,50	4,80	3,15	6,90	6,90	0,20		
	E Lencseleves húsos (sertés) K*	1 573,90	376,53	19,58	17,97	4,28	33,56	0,00	1,44		
	Diósórat K*	1 017,19	243,35	4,26	18,26	1,71	16,95	14,99	0,00		
	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 Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85		
	V Besameles sertésborda sajttal	2 028,21	485,22	37,54	29,15	13,18	18,04	0,00	3,60		
	Zöldséges Barna rizs K*	1 846,52	441,75	8,35	14,98	1,98	67,58	0,01	0,81		
	Összesen:	13 802,13	3 294,12	122,03	120,36	36,45	345,29	35,27	12,46		





2024. 05. 27. hétfő		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" (00542)									
E	Lencseleves húsos (sertés) K*	1 573,90	376,53	19,58	17,97	4,28	33,56	0,00	1,44		
	Virslis kifli szezámmagos K*	2 932,27	701,50	31,67	30,57	9,09	75,33	3,51	3,08	 	
	Alma	290,82	69,57	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	Összesen:	4 796,99	1 147,60	52,05	49,34	13,37	122,89	3,51	4,54		
2024. 05. 28. kedd		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A" (00541)									
R	Tej 3dl isk	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
	Tea Instant I*	191,55	45,83	0,93	0,05	0,01	10,33	9,66	0,16	 	
	Körözött túró	526,79	126,03	8,47	9,05	5,25	2,71	2,14	1,07	 	
	Zsemle	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	Kápia paprika	32,76	7,83	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
T	Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18		
E	Sajtgombóc leves K*	841,69	201,36	7,86	10,05	2,43	19,38	0,00	2,70	 	
	Kakukkfűves sült csirkecomb K*	1 470,97	351,91	45,99	17,95	3,63	1,21	0,00	1,01		
	Parajfőzelék K*	1 048,26	250,78	11,55	12,31	2,06	23,21	0,00	0,87	 	





2024. 05. 28.
kedd

(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	E	Rozsos kenyér	607,79	145,40	3,96	0,48	0,06	30,00	0,30	0,90	
	U	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01	
	V	Flekken*K	1 205,16	288,32	25,71	19,46	4,54	2,25	0,00	0,37	
		Burgonya petrezselymes K*	1 204,93	288,26	6,86	4,26	0,49	54,25	0,00	2,98	
		Uborka saláta (friss) *K	244,38	58,46	1,40	0,15	0,00	12,80	9,99	0,63	
		Összesen:	10 111,26	2 418,96	140,11	83,50	23,57	268,53	36,59	12,82	
(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 f.kolbással K*	3 893,01	931,34	29,48	52,84	22,74	67,50	2,38	4,68	
		Összesen:	4 734,70	1 132,70	37,34	62,89	25,17	86,88	2,38	7,38	























2024. 05. 29.

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			
	Harcsapástétom 130g	906,74	216,92	0,00	19,76	2,66	3,83	0,15	0,97			
	Kifli, teljes kiörlésű	1 048,60	250,86	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12			
	TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
	T	Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89	 	
		Fokhagyma krémleves K*	781,74	187,02	4,70	9,13	1,79	20,82	0,50	2,28	  	
	E	Pírtott zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Édes-savanyú csmell csíkok K*	852,35	195,70	25,70	5,86	0,79	11,57	4,35	0,94	 	
		Petrezselymes rizsköret K*	1 700,94	406,92	8,13	6,81	0,80	77,79	0,00	1,00		
	U	Mandarin	293,97	70,32	1,05	0,45	0,00	14,70	0,00	0,00		
	V	Kakaó	993,64	237,71	11,04	5,10	2,71	36,24	20,01	0,49	 	
		Aszalt gyüm. túrós batyu K*	3 865,71	907,91	34,84	28,32	13,61	132,39	31,26	0,70	   	
	Összesen:		13 004,20	3 078,09	115,52	93,94	30,61	425,48	80,75	8,95		


















2024. 05. 29. szerda (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Fokhagyma krémleves K*	781,74	187,02	4,70	9,13	1,79	20,82	0,50	2,28	  	
		Pírtott zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Dubarry csirkemell K*	1 796,04	429,67	40,96	21,86	7,99	17,19	0,00	2,74	 	
		Petrezselymes rizsköret K*	1 700,94	406,92	8,13	6,81	0,80	77,79	0,00	1,00		
		Összesen:	4 278,72	1 023,61	53,79	37,80	10,58	115,80	0,50	6,02		





2024. 05. 30.
csütörtök

(00541)
Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"

R	Tejeskávé	750,54	179,56	6,86	3,00	1,63	31,18	19,98	0,27	 	
	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Sonka (szeletelt, csomagolt) 100	19,22	4,60	0,60	0,20	0,08	0,10	0,02	0,12	  	
	Zsemle rozsos	2 120,10	507,20	17,50	2,80	0,82	98,56	1,74	2,36		
	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,39	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
T	Banán	877,54	209,93	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
E	Gulyásleves marhahússal K*	726,50	173,80	3,14	9,18	1,22	19,54	0,29	2,59		
	Szilvásgombóc mir K*	3 051,55	730,03	23,76	4,62	0,00	143,64	0,00	0,59		
	Fahéjas porcukor K*	501,99	120,09	0,04	0,03	0,01	29,77	28,97	0,00		
U	Alma	290,82	69,57	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
V	Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
	Fasírt K*	1 770,46	423,55	18,25	29,66	8,16	20,17	0,21	1,69	 	
	Bagette 250gr	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Majonézes torma 70g	293,20	0,00	0,51	7,53	0,87	0,00	0,00	0,12	   	
	Jégsaláta (kg)	45,20	0,00	0,80	0,04	0,00	1,18	0,00	0,02		





2024. 05. 30	00541	V	Jégcsap retek	24,36	5,82	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,05	
			Összesen:	11 162,98	2 589,58	76,27	63,22	14,20	435,23	51,21	8,06	
2024. 05. 31. 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	
			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	
			Kornspitz	2 100,86	502,60	21,50	10,72	4,52	73,22	1,88	4,46	
			Uborka(kígyó)	19,65	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01	
		T	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01	
		E	Csurgatott tojás leves K*	732,28	175,18	5,95	12,64	2,16	9,21	0,23	0,93	
			Rántott szelet sokmagos K*	1 766,17	422,53	27,55	22,31	4,53	27,40	0,00	1,72	
			Zelleres Burgonyap. K*	1 279,91	306,20	8,86	6,84	3,10	51,24	0,02	0,80	
			Céklasaláta, csemege szeletelt	265,38	63,48	1,31	0,10	0,00	13,91	7,99	1,23	
		U	Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,00	
			Műzliszelet 20g	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00	
		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:	9 601,67	2 297,04	91,54	77,39	19,95	293,22	24,97	11,78			





.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

