



Tételes étlap 2021.06.07. - 2021.06.13.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.06.07. 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		
	Minimargarin 20g	377,88	90,40	0,00	10,00	1,80	0,00	0,00	0,00		
	Szel.Trap.sajt	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97		
	Zsemle rozsos	2 120,10	507,20	17,50	2,80	0,82	98,56	1,74	2,36		
	TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
	T Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85		
	E Frankfurti leves K*	1 896,26	453,65	16,80	24,74	6,85	40,78	1,02	2,52		
	Darás metélt K*	2 659,35	636,21	17,41	10,89	1,40	116,36	18,69	1,15		
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	V Cigánypecsenye K*	3 610,07	863,65	19,38	85,12	31,41	3,78	0,00	3,39		
	Pirított burgonya K*	1 918,62	459,00	10,00	10,08	1,16	80,00	0,00	1,22		
	Uborka saláta K*	216,01	51,68	1,29	0,12	0,00	11,30	8,99	0,63		
		Összesen:	14 984,71	3 577,02	101,60	162,96	54,37	408,79	43,32	14,26	





2021.06.07. hétfő		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" (00542)									
E	Frankfurti leves K*	1 896,26	453,65	16,80	24,74	6,85	40,78	1,02	2,52		
	Fahéjas csiga	2 540,98	588,48	13,48	23,46	6,29	85,03	23,98	1,37		
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	Összesen:	4 728,07	1 111,71	31,08	49,00	13,14	139,81	25,00	3,91		
2021.06.08. kedd		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		
	Margarin Light	426,36	102,00	0,00	10,00	2,80	0,00	0,00	0,24		
	Párizsi sertés	392,92	94,00	4,00	8,44	2,88	0,88	0,20	0,80		
	Zsemle korpás	139,08	33,28	1,40	0,20	0,02	6,40	0,00	0,14		
	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
T	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
E	Vajgaluska leves K*	506,18	121,10	4,01	4,81	1,03	15,16	0,02	1,22		
	Zabpelyhes húsgombóc K*	2 713,47	605,35	27,61	34,24	9,99	56,81	14,99	2,30		
	Tört burgonya féladag K*	587,92	140,65	3,75	0,30	0,04	30,00	0,00	1,00		





2021.06.08. kedd	(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium	E	Tönköly kenyér	1 600,10	382,80	13,98	3,23	1,02	67,50	0,49	9,26	
		V	Grill csirkecomb K*	1 300,86	311,21	41,98	15,14	3,18	1,38	0,00	2,44	
			Kukorica saláta K*	1 623,25	388,34	5,93	26,72	7,37	30,35	7,15	1,03	
			Összesen:	10 408,86	2 446,36	106,53	103,45	28,35	269,58	32,52	18,69	
	(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Vajgaluska leves K*	506,18	121,10	4,01	4,81	1,03	15,16	0,02	1,22	
			Csőben sült csirke brokkoli K*	2 226,32	508,35	49,53	31,31	14,50	12,40	1,65	2,12	
			Összesen:	2 732,50	629,45	53,54	36,12	15,53	27,56	1,67	3,34	





2021.06.09.

szorda

(00541)

Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"

R	Tej 3dl isk	608,58	0,00	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
	Ínyenc sertésmájás 48gr	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Kifli, korpás	1 362,68	326,00	11,40	2,16	0,94	61,98	3,76	1,80		
	Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
T	Múzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00		
E	Paradicsom leves K*	1 036,70	204,21	5,12	10,18	1,15	33,63	9,99	1,16		
	Halfilé kukoricás bundában K*	1 589,24	372,92	32,26	7,01	1,67	46,65	0,00	2,23		
	Mexikói párolt rizs K*	1 573,93	376,54	8,11	7,86	0,91	67,75	0,02	0,80		
V	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Sonkás Pizza K*	2 231,45	533,84	26,33	12,08	5,17	79,86	2,62	3,71		
	Összesen:	8 743,12	1 894,98	95,02	46,63	12,28	318,05	20,39	10,11		





2021.06.10. csütörtök (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		
		Sonkaszalámi	145,46	34,80	4,48	1,12	0,44	1,72	0,20	1,12		
		Minivaj 20g-os	1 243,96	297,60	0,24	32,80	22,64	0,40	0,40	0,02		
		Kornspitz	2 100,86	502,60	21,50	10,72	4,52	73,22	1,88	4,46		
		Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
	T	Puding habos 175 gr	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	E	Csurgatott tojás leves K*	701,90	167,91	5,35	12,12	2,03	9,18	0,23	2,93		
		Fokhagymás sertéssült K*	2 334,29	558,44	13,31	55,49	17,52	0,79	0,00	1,29		
		Zöldborsófőzelék K**	1 444,89	306,84	18,70	9,58	1,50	45,33	3,00	0,93		
		Rozsos kenyér	1 635,22	391,20	13,91	3,62	1,72	70,50	1,39	1,93		
		Tejszelet	855,07	204,56	5,61	4,42	0,00	35,02	0,00	0,00		
	V	Gyümölcslé 0,2- es 100%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		












2021.06.10. csütörtök		(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"		(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"									
		V	E										
	Zsemle	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54				
	Rántott sertésszelet K*	1 784,53	426,92	27,55	22,74	4,47	27,53	0,00	2,11				
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00				
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01				
	Összesen:	13 954,16	3 299,47	124,82	154,42	55,34	345,26	18,27	16,50				
	Csurgatott tojás leves K*	701,90	167,91	5,35	12,12	2,03	9,18	0,23	2,93				
	Húsos Káposzta K*	2 200,04	526,33	24,31	33,71	10,16	30,77	0,00	3,33				
	Rozsos kenyér	1 635,22	391,20	13,91	3,62	1,72	70,50	1,39	1,93				
	Tejszelet	855,07	204,56	5,61	4,42	0,00	35,02	0,00	0,00				
	Összesen:	5 392,23	1 290,00	49,18	53,87	13,91	145,47	1,62	8,19				





2021.06.11. péntek (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R	Kakaó isk	996,54	92,81	10,94	5,37	2,95	36,30	19,98	0,40	 	
		Kuglóf, kakaós	907,90	217,20	5,99	2,83	1,82	37,42	9,82	0,46		
		Minimargarin 20g	377,88	90,40	0,00	10,00	1,80	0,00	0,00	0,00		
		Miniméz 20g-os	547,00	130,86	0,16	0,00	0,00	32,40	32,40	0,00		
	T	Gesztenye Marci	1 245,64	298,00	3,80	10,50	9,30	46,70	29,00	0,02		
	E	Zöldbableves K*	437,31	104,62	3,56	4,14	0,42	12,98	0,00	0,99		
		Tarhonyáshús K*	2 519,63	602,78	35,50	23,13	4,96	62,41	0,00	2,73	 	
		Kovászos uborka	47,67	11,40	0,97	0,10	0,00	1,65	0,00	2,98		
	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:	8 105,34	1 793,47	67,84	61,99	22,86	268,50	91,91	8,86		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

