



Tételes étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 06. 10. hétfő (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	<b>R</b> 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.	270,86	64,80	1,50	6,00	3,90	1,20	0,75	0,27		
	Paprikás szalámi	595,65	142,50	4,50	10,40	5,33	0,25	0,13	1,00		
	Graham kenyér	1 325,06	317,00	14,33	2,11	0,56	53,78	0,86	1,49		
	Jégcsap retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06		
	<b>T</b> Tejszelet	855,07	204,56	5,61	4,42	0,00	35,02	0,00	0,00		
	<b>E</b> Frankfurti leves K*	1 143,69	273,61	10,82	18,44	5,68	16,07	0,95	2,32		
	Túrós derelye* K	2 560,79	612,63	22,47	9,12	0,74	106,89	0,00	1,47		
	Vaníliás tejföl K*	588,65	140,83	2,70	12,00	7,50	5,00	5,00	0,10		
	<b>U</b> Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	<b>V</b> Brassói aprópecsenye K*	2 784,84	666,23	27,37	38,47	11,34	50,88	0,00	1,21		
	Uborka saláta (friss) *K	244,38	58,46	1,40	0,15	0,00	12,80	9,99	0,63		
	Búzakenyér	675,07	161,50	5,75	0,73	0,19	32,10	0,68	0,97		
		Összesen:	12 156,48	2 908,26	108,86	107,23	37,69	355,10	28,02	10,10	





2024. 06. 10. hétfő		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" (00542)									
E	Frankfurti leves K*	1 143,69	273,61	10,82	18,44	5,68	16,07	0,95	2,32		
	Sonkás-kuk. kenyérlángos*K	3 661,30	875,91	32,05	39,47	13,65	97,07	3,69	3,77		
	Összesen:	4 804,99	1 149,52	42,87	57,91	19,33	113,14	4,64	6,09		
2024. 06. 11. kedd		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A" (00541)									
R	Tejeskávé	750,54	179,56	6,86	3,00	1,63	31,18	19,98	0,27		
	Túrókrém kapros I*	224,16	53,63	5,08	3,06	2,01	1,38	1,37	0,24		
	Kifli, teljes kiörlésű	1 048,60	250,86	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12		
	Kápia paprika	32,76	7,84	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	Zöldségleves (zöldbabos) K*	526,25	125,90	3,33	6,01	0,64	14,21	0,00	1,26		
	Szezámós cs.mell párizsiasan*K	1 347,33	322,33	34,81	14,80	1,80	12,10	0,00	1,76		
	Rizi-bizi mir. K*	1 834,32	438,83	12,50	7,10	0,80	80,59	0,01	0,81		
U	Sajtos rúd 60 gr	1 391,94	333,00	6,27	18,00	6,90	33,00	1,62	2,50		





2024. 06. 11. kedd												
2024. 06. 12. szerda												
V	Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	Madár tej dobozos 0,2l	538,44	128,81	7,00	1,00	0,54	22,80	12,20	0,23		
		Kockasajt natúr, félzsír. 25g	576,84	138,00	4,50	10,50	6,60	6,60	3,90	0,30		
		Sós kalács 44 gr	1 820,82	435,60	14,28	4,32	1,41	80,67	6,03	4,68		
		Paradicsom	54,94	13,14	0,60	0,12	0,02	2,40	0,00	0,01		
		Összesen:	10 564,94	2 527,50	109,69	72,77	24,69	348,69	58,11	13,36		
R	Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
		Margarin, csészés 32% zsír.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
		Turista felvágott	267,79	64,07	8,48	3,28	1,15	0,08	0,00	0,00		
		Zsemle korpás	139,08	33,28	1,40	0,20	0,02	6,40	0,00	0,14		
		Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
T	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02			
E	Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	Zabgaluskás leves K*	506,76	121,23	5,11	2,30	0,27	19,73	0,02	1,02		
		Milánói makaróni K*	857,50	172,29	13,44	11,75	2,07	12,17	0,65	4,16		
		Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,03	0,00	0,00	0,00		
U	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01			
V	Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	Kakaó 0,2l (Pöttyös)	538,44	128,81	7,00	1,00	0,54	22,80	12,20	0,23		
		Baconos-szezámagos fonottka K*	4 144,33	991,46	36,85	38,71	14,54	123,72	5,33	4,44		
		Összesen:	7 663,95	1 800,63	74,92	63,38	19,96	237,73	18,20	10,15		





2024. 06. 13.  
csütörtök

(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		
	Sajtkrém félzsíros, ömlesztett	284,40	68,03	2,68	5,20	0,00	2,60	1,20	0,36		
	Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,04	0,00	0,00	0,00		
	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% zsirt	1 598,85	382,50	4,50	4,80	3,15	6,90	6,90	0,20	
	E	Lebbencsleves K*	666,29	159,40	4,23	5,67	0,75	23,24	0,26	1,08	
		Kakukkfűves Csirkemell K*	1 018,11	243,57	30,61	10,60	1,37	6,19	0,01	1,22	
		Finomfőzelék K*	1 142,53	273,33	12,35	7,77	1,49	37,82	1,50	1,48	
Félbarna kenyér		677,16	162,00	5,77	0,77	0,18	32,20	0,60	0,97		
U	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		





2024. 06. 13.  
csütörtök

(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	V	Szárnyasmájkrém 65g	2 266,94	542,34	11,88	52,80	0,00	0,40	0,00	3,56	
		Zsemle	2 180,46	521,64	18,75	2,43	0,69	102,81	2,25	2,31	
		Paradicsom	54,94	13,14	0,60	0,12	0,02	2,40	0,00	0,01	
		Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Összesen:	12 874,21	3 072,12	114,98	99,93	10,46	344,39	22,38	13,56	
(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	 
		Rántott csirkemáj K*	2 982,30	713,47	37,11	44,35	6,71	40,63	0,00	0,88	 
		Bulgur saláta (csicserib.)K*	1 701,09	406,96	11,91	10,82	1,28	69,57	0,00	0,64	
		Összesen:	5 349,68	1 279,83	53,25	60,84	8,74	133,44	0,26	2,60	





2024. 06. 14.

péntek

(00541)

Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"

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		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Csirkemell sonka	140,45	33,60	7,40	0,32	0,08	0,32	0,16	1,04		
	Korpás Kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
T	Őszibarack	242,89	58,10	1,20	1,50	0,00	9,00	0,00	0,01		
E	Ribizke leves K*	994,74	237,98	2,06	1,51	0,81	32,76	13,96	0,07		
	Gyros fűsz. csirkecomb K*	1 225,75	93,69	31,89	17,27	3,08	2,21	0,00	1,34		
	Burgonyapüré K*	1 569,76	375,54	9,72	10,16	4,68	60,29	0,00	0,95		
	Fűszeres sárgarépa saláta K*	369,89	88,49	2,05	1,08	0,14	17,10	3,40	2,19		
U	Omlós keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	- 1,00	0,00	0,00	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:		8 495,61	1 832,89	89,16	49,63	13,82	276,77	30,01	9,74		





2024. 06. 14. péntek (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Ribizke leves K*	994,74	237,98	2,06	1,51	0,81	32,76	13,96	0,07		
		Fokhagymás sült oldalas K*	1 987,22	475,41	26,34	40,50	13,30	0,83	0,00	1,43		
		Burgonyapüré K*	1 569,76	375,54	9,72	10,16	4,68	60,29	0,00	0,95		
		Fűszeres sárgarépa saláta K*	369,89	88,49	2,05	1,08	0,14	17,10	3,40	2,19		
		Összesen:	4 921,61	1 177,42	40,17	53,25	18,93	110,98	17,36	4,64		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

