




Tételes étlap 2022.01.17. - 2022.01.23.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.01.17. 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		
	Sajt tömlős 50g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Kenyér búza szeletelt	1 316,45	0,00	12,00	0,96	0,36	64,20	0,00	1,58		
	Uborka(kígyó)	19,66	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 Legényfogó leves K*	926,44	221,64	16,12	11,54	3,03	12,95	0,40	1,18		
	Szilvalekváros gombóc mir K*	781,88	187,05	3,06	9,55	1,06	21,99	0,00	1,57		
	Vaniliasodó aranyg. K*	847,65	105,73	6,84	3,01	1,63	36,84	16,98	0,35		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	V Natúr Csirkemell *	1 051,75	251,61	31,01	10,59	1,36	7,77	0,00	1,02		
	Sajtmártás	2 190,51	378,45	22,57	33,79	15,60	31,68	0,87	1,37		
	Burgonyakrokkett K*	2 104,15	503,39	6,18	25,89	3,73	60,83	0,00	0,15		
		Összesen:	9 905,85	1 812,22	100,55	96,32	26,78	270,48	27,92	7,41	





2022.01.17. hétfő												
2022.01.17. hétfő (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Legényfogó leves K*	926,44	221,64	16,12	11,54	3,03	12,95	0,40	1,18	 	
		Gránátos kocka K*	2 581,33	617,54	18,62	14,87	1,92	101,06	0,00	1,82	 	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		Összesen:	3 725,89	891,36	35,34	27,01	4,95	124,51	0,40	3,02		
2022.01.18. kedd (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R	Gyümölcsle 100%-os	427,85	102,36	1,30	0,36	0,00	21,80	0,00	0,01		
		Margarin Light	426,36	102,00	0,00	10,00	2,80	0,00	0,00	0,24		
		Pulykamell sonka	180,58	43,20	4,80	2,00	0,64	1,04	0,52	0,88		
		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	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
	T	Babapiskóta	834,00	199,52	5,48	3,12	0,74	37,01	17,98	0,09	  	
		Joghurt ital Real Nature	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	E	Sajtgombóc leves K*	841,69	201,36	7,86	10,05	2,43	19,38	0,00	2,70	    	
		Majorannás apróhús K*	1 107,42	264,93	20,84	18,83	4,19	2,67	0,00	1,81		





2022.01.18. kedd													
2022.01.19. szerda													
E	Lencsefőzelék K*	1 675,54	400,85	23,03	8,42	0,74	57,75	4,00	1,28				
		Korpás Kenyér	802,56	192,00	7,06	0,97	0,25	37,72	0,98	0,83			
		Piskótaszelet	397,10	95,00	1,20	3,30	1,50	15,10	9,40	0,16			
		Összesen:	11 993,49	2 869,26	121,34	92,45	23,21	374,54	34,91	14,66			
V	Eszterházi sertésszelet	1 384,77	331,29	14,87	24,70	7,86	11,81	0,29	3,21				
		Tészta köret széles met. K*	1 743,92	417,21	17,00	7,78	1,23	69,29	0,00	1,09			
		Összesen:	11 993,49	2 869,26	121,34	92,45	23,21	374,54	34,91	14,66			
R	Tej 3dl isk	608,58	0,00	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40				
		Párizsi sertés	196,46	47,00	2,00	4,22	1,44	0,44	0,10	0,40			
		Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00			
		Kukoricás kenyér	1 630,20	390,00	13,62	1,70	0,46	77,92	2,00	2,10			
		Kakaós mogyorókrém 20-30g	1 119,30	0,00	3,25	15,50	2,88	28,50	24,00	0,68			
		T	Szezámagos madárka	900,37	215,40	6,17	3,18	1,68	36,16	6,27	0,59		
		E	Paradicsom leves K*	1 036,70	204,21	5,12	10,18	1,15	33,63	9,99	1,16		
				Szezámagos halfilé K*	1 663,87	398,05	30,39	19,06	2,65	25,88	0,00	1,76	
			Burgonyapüré K*	1 578,47	338,80	9,74	10,16	3,00	60,29	0,00	1,04		
			Céklasaláta, csemege szeletelt	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	7,99	1,23		
V	Rizsfelfújt K*	2 329,90	460,33	15,84	9,53	3,35	101,40	26,47	0,46				





2022.01.19. szerda														
2022.01.19. szerda	(00541) Gyermekek(15-18 éves) Kollégium "B"	V	Gyümölcsöntet K*	494,67	118,34	0,47	0,17	0,01	27,60	14,99	0,01			
		Összesen:			12 012,84	2 280,82	98,11	83,30	19,96	421,63	91,81	9,83		
		E	Paradicsom leves K*	1 036,70	204,21	5,12	10,18	1,15	33,63	9,99	1,16			
			Reszelt csirkemáj	1 047,19	250,52	24,60	13,86	2,80	6,54	0,00	1,20			
			Burgonyapüré K*	1 578,47	338,80	9,74	10,16	3,00	60,29	0,00	1,04			
	Céklasaláta, csemege szeletelt	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	7,99	1,23					
Összesen:			3 927,74	857,02	40,77	34,30	6,95	114,37	17,98	4,63				
2022.01.20. csütörtök	(00541) Gyermekek(15-18 éves) Kollégium "A"	R	Kakaó isk	996,54	92,81	10,94	5,37	2,95	36,30	19,98	0,40			
			Vaj 100g-os	126,07	30,16	0,02	3,33	2,06	0,02	0,02	0,00			
			Miniméz 20g-os	547,00	130,86	0,16	0,00	0,00	32,40	32,40	0,00			
			Zsemle	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
		T	Aszalt gyümölcsök	864,72	206,87	0,40	0,00	0,00	50,64	46,40	0,01			
		E	Kertészleves K*	428,31	102,47	2,75	5,96	0,66	8,61	0,07	1,34			
			Tarhonyáshús K*	3 011,87	720,54	32,50	37,53	10,35	62,31	0,00	2,73			





2022.01.20. csütörtök												
(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	E	Káposztasaláta K*	250,59	59,95	2,00	0,27	0,03	11,99	5,00	0,83		
		Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
	V	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Kockasajt natúr 200g 8cikk	620,73	148,50	8,25	11,25	7,35	3,54	3,09	0,69		
		Kifli, vajas	2 516,04	601,92	19,48	6,24	3,16	107,64	5,60	1,88		
		Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
		Omlós keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Összesen:	11 063,09	2 501,07	90,10	71,99	27,03	394,20	114,06	9,42		
(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Kertészleves K*	428,31	102,47	2,75	5,96	0,66	8,61	0,07	1,34		
		Zúzapörkölt K*	1 544,42	369,48	25,57	27,09	5,54	5,43	0,02	1,20		
		Tészta kör. szarvacska K*	1 745,51	417,58	15,00	7,11	1,04	72,90	0,00	0,91		
		Káposztasaláta K*	250,59	59,95	2,00	0,27	0,03	11,99	5,00	0,83		
		Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
		Összesen:	4 164,81	996,37	46,02	40,73	7,27	108,73	5,09	4,28		





2022.01.21. péntek (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R	Epres tej O*	405,72	0,00	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
		Tojáskrém I*	210,92	50,46	2,77	3,97	1,04	0,43	0,00	0,42	
		Kifli, magvas	434,00	103,82	2,60	1,36	0,00	19,32	0,00	0,00	
		Jégcsap retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06	
	T	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
	E	Daragaluska leves K*	772,85	184,89	4,95	7,01	0,91	25,18	0,01	1,38	
		Édes-savanyú csmell csíkok K*	1 101,41	255,28	21,50	14,36	3,67	11,47	4,35	0,92	
		Párolt rizs K*	1 812,35	433,58	8,13	9,64	1,13	78,12	0,02	0,80	
	V	Félbarna kenyér	270,86	64,80	2,31	0,31	0,07	12,88	0,24	0,39	
		Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
		Összesen:	6 123,19	1 359,60	52,14	44,89	9,85	207,28	4,62	4,47	





2022.01.21. péntek (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Daragaluska leves K*	772,85	184,89	4,95	7,01	0,91	25,18	0,01	1,38		
		Temesvári sertésszelet K*	1 514,34	351,33	25,41	21,41	6,20	16,35	0,99	1,87		
		Párolt rizs K*	1 812,35	433,58	8,13	9,64	1,13	78,12	0,02	0,80		
		Összesen:	4 099,54	969,80	38,49	38,06	8,24	119,65	1,02	4,05		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

