



Tételes étlap 2022.09.05. - 2022.09.11.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2022.09.05. hétfő (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Sertésmájkrém 65 g	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22			
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	1 187,21	284,02	11,11	1,46	0,08	56,26	0,00	1,16			
	TV paprika	98,28	0,00	1,44	0,36	0,00	3,60	0,00	0,00			
	T Aludttej poharas 2dl	0,00	0,00	0,00	0,00	- 1,00	0,00	0,00	0,00			
	E Palócleves /konz/ K*	1 092,52	261,37	12,24	15,20	4,38	18,37	1,01	1,87			
	Szilvalekváros gombóc mir K*	3 390,26	811,07	23,77	4,63	0,00	163,78	19,98	0,59			
	V Margarin Light	639,54	153,00	0,00	15,00	4,20	0,00	0,00	0,36			
	Téliszalámi	3 241,59	775,50	34,50	70,50	28,50	0,75	0,75	6,75			
	Zsemle	2 180,46	521,64	18,75	2,43	0,69	102,81	2,25	2,31			
	Paradicsom	109,87	26,28	1,20	0,24	0,04	4,80	0,00	0,01			
	Szőlő	505,55	120,94	0,90	0,45	0,00	27,15	0,00	0,00			
	Összesen:		13 183,19	3 130,35	112,75	124,13	41,60	381,41	23,99	14,27		





2022.09.06.

kedd

(00541)

Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"

R	Margarin Light	426,36	102,00	0,00	10,00	2,80	0,00	0,00	0,24	
	Főtt tojás K*	552,38	132,14	10,80	9,60	2,48	0,48	0,00	0,28	
	Zsemle rozsos	2 120,10	507,20	17,50	2,80	0,82	98,56	1,74	2,36	
	Sárgarépa friss	269,00	64,35	1,92	0,32	0,05	12,96	0,00	0,50	
	Gyümölcslé 0,2-es 25%	0,00	0,00	0,00	0,00	- 1,00	0,00	0,00	0,00	
T	Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12	
E	Daragaluska leves K*	772,85	184,89	4,95	7,01	0,91	25,18	0,01	1,38	
	Fokhagymás,csirkemáj K*	818,12	195,72	24,12	9,09	2,27	4,12	0,00	1,68	
	Zöldborsófőzelék K**	1 444,12	345,48	18,70	9,58	1,50	45,33	3,00	0,93	
	Graham kenyér	795,04	190,20	8,60	1,27	0,34	32,27	0,52	0,89	
V	Kuglóf, kakaós	907,89	217,20	5,98	2,83	1,82	37,41	9,81	0,46	
	Minidzsem 25g-os, különféle	274,41	65,65	0,10	0,00	0,00	16,13	13,58	0,01	
	Összesen:	9 153,07	2 189,71	96,87	62,37	14,52	292,07	28,66	8,85	





2022.09.07. szerda (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R	Margarin Light	426,36	102,00	0,00	10,00	2,80	0,00	0,00	0,24	
		Sonkaszalámi	363,66	87,00	11,20	2,80	1,10	4,30	0,50	2,80	
		Zsemle, tönköly	2 166,92	518,40	19,54	5,26	1,68	89,04	0,62	2,24	
		Paradicsom	137,34	32,85	1,50	0,30	0,06	6,00	0,00	0,02	
		Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	T	Múzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00	
	E	Brokkolikrémleves K*	253,89	60,74	3,24	0,35	0,05	11,08	0,05	2,97	
		Bundázott halfilé K*	866,56	207,31	26,09	3,02	1,08	18,81	0,00	1,17	
		Párolt rizs kukoricával K*	1 740,48	416,38	8,39	10,25	1,22	72,25	0,03	0,80	
		Káposztasaláta K*	250,59	59,95	2,00	0,27	0,03	11,99	5,00	0,54	
		Pírtott zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	V	Pizzás csiga házi K*	2 494,73	585,87	25,62	19,42	7,12	79,18	1,02	0,95	
		Gyümölcsle 0,2- es 100%	0,00	0,00	0,00	0,00	- 1,00	0,00	0,00	0,00	
		Összesen:	9 021,41	2 147,27	98,78	54,47	14,14	304,25	11,22	11,73	





2022.09.08.
csütörtök

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

R	Vajkrém ízesített	361,15	86,40	2,00	8,00	5,20	1,60	1,00	0,36			
	Paprikás szalámi	2 382,60	570,00	18,00	41,60	21,30	1,00	0,50	4,00			
	Kifli, graham	1 073,90	256,92	11,34	5,20	2,98	40,90	0,00	1,52	 		
	Póréhagyma	246,62	59,00	3,52	0,48	0,00	10,08	0,00	0,02			
	Gyümölcslé 0,2-es 25%	0,00	0,00	0,00	0,00	- 1,00	0,00	0,00	0,00			
	T	Alma	290,82	69,57	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	E	Májgaluska leves K*	873,52	208,98	11,21	8,80	1,35	20,10	0,08	1,56	 	
		Csirkepaprikás K*	616,14	147,40	1,67	13,07	3,32	5,51	1,00	1,23	 	
		Tökfőzelék K*	993,48	237,68	5,53	11,43	3,10	27,49	1,99	1,08	 	
		Korpás Kenyér	802,56	192,00	7,06	0,97	0,25	37,72	0,98	0,83		
	V	Hamburger zsemle 150gr	4 376,46	1 047,00	31,62	12,74	6,60	182,52	10,98	1,92		
		Hamburger húspogács	858,15	205,30	18,14	13,40	5,02	2,74	0,00	3,47		
		Uborka(kígyó)	39,31	9,40	0,80	0,08	0,00	1,36	0,00	0,02		
		Jégsaláta	18,08	4,32	0,32	0,01	0,00	5,39	0,00	0,01		
		Majonéz vödörös	354,45	84,79	0,12	9,31	1,19	0,00	0,00	0,02	 	
		Ketchup	45,36	10,85	0,21	0,04	0,00	2,40	1,40	0,21		
		Összesen:	13 332,60	3 189,61	112,34	125,93	49,31	352,81	17,93	16,27		





2022.09.09.

péntek

(00541)

Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"

R	Vaj 100g-os	126,06	30,16	0,02	3,33	2,06	0,02	0,02	0,00			
	Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00			
	Kifli, magvas	434,00	103,82	2,60	1,36	0,00	19,32	0,00	0,00			
	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	T	Gyümölcsjoghurt 125g	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18		
	E	Csurgatott tojás leves K*	732,28	175,18	5,95	12,64	2,16	9,21	0,23	0,93		
		Sárgarépas cukki Pulykaragu K*	2 517,42	596,78	22,02	53,09	8,08	8,24	0,00	5,29		
		Főtt burgonya f*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,39		
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	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:		5 745,15	1 368,95	41,49	80,14	16,11	116,13	30,16	8,09			

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

