



Tételes étlap 2024.09.02. - 2024.09.08.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 09. 02. 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		
	Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00		
	Minidzsem 25g-os, különféle	274,41	65,65	0,10	0,00	0,00	16,13	13,58	0,01		
	Kalács kakaós	1 412,84	338,00	8,30	7,60	3,50	59,00	9,80	0,70		
	Gabonagyó kakaós	793,80	189,90	5,00	1,00	0,20	40,00	12,45	0,39		
	T Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
	E Erőleves K*	440,33	105,34	5,53	2,75	0,36	14,67	0,02	1,57		
	Bolognai Szósz K*	1 556,64	339,55	17,41	30,19	8,64	7,32	0,00	0,89		
	Tészta köret spagetti K*	1 640,26	392,41	15,00	4,33	0,72	72,90	0,00	0,66		
	Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	U Szilva	377,48	90,31	1,05	0,26	0,00	19,65	0,00	0,02		
	V Téliszalámi	1 296,64	310,20	13,80	28,20	11,40	0,30	0,30	2,70		
Margarin, csészés 32% zsírt.	532,95	127,50	0,00	12,50	3,50	0,00	0,00	0,30			
Zsemle, tönköly	3 250,38	777,60	29,31	7,89	2,52	133,56	0,93	3,36			











2024. 09. 02.												
(00541) Gyermek (15-18 éves)												
V	Paradicsom	45,78	10,95	0,50	0,10	0,02	2,00	0,00	0,01			
	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Összesen:		13 230,78	3 132,41	108,53	105,62	34,21	423,76	46,74	11,20			
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			
	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	67,25	16,09	0,48	0,08	0,01	3,24	0,00	0,13			
T	Puding habos 175 gr	643,72	154,00	1,93	4,03	2,80	27,65	21,70	0,00			
E	Daragaluska leves K*	772,85	184,89	4,95	7,01	0,91	25,18	0,01	1,38			
	Rozmaringos cs.mell K*	3 631,26	868,72	24,79	84,59	9,78	1,08	0,02	1,17			
	Zöldborsófőzelék K**	1 444,12	345,48	18,70	9,58	1,50	45,33	3,00	0,93			
	Félbarna kenyér	677,16	162,00	5,77	0,77	0,18	32,20	0,60	0,97			
U	Szőlő	505,55	120,95	0,90	0,45	0,00	27,15	0,00	0,01			
V	Szárnyasmájkrém 65g	2 266,94	542,34	11,88	52,80	0,00	0,40	0,00	3,56			
	Kifli, tejes	2 457,16	587,84	19,64	4,72	1,92	110,80	8,20	1,96			





2024. 09. 03.
kedd

(00541) Gyermek (15-18 éves)	V	TV paprika	40,95	0,00	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00		
		Madár tej dobozos 0,2l	538,44	128,81	7,00	1,00	0,54	22,80	12,20	0,23	 	
Összesen:			16 728,29	3 992,19	136,07	187,13	24,79	422,60	57,13	13,66		
(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	  	
		Lecsós cs.máj K*	1 283,68	307,10	26,93	19,30	5,08	8,67	0,45	2,08		
		Burgonya sós *K	979,87	234,42	6,25	0,50	0,06	50,00	0,00	1,01		
	Összesen:			3 036,40	726,41	38,13	26,81	6,05	83,85	0,46	4,47	





2024. 09. 04.

szerda

(00541)

Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"





















R	Karamellás tej K*	1 025,26	245,28	10,20	4,50	2,44	40,88	24,98	0,40		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Csirkemell sonka	175,56	42,00	9,25	0,40	0,10	0,40	0,20	1,30	 	
	Zsemle	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	Paradicsom	45,78	10,95	0,50	0,10	0,02	2,00	0,00	0,01		
T	Őszibarack	242,89	58,11	1,20	1,50	0,00	9,00	0,00	0,01		
E	Brokkolikrémleves K*	368,26	88,10	4,35	0,37	0,03	16,66	0,02	0,52		
	Pírtott zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Bundázott halfilé K*	952,73	227,92	27,77	4,51	1,46	18,89	0,00	1,02	 	
	Párolt rizs kukoricával K*	1 968,92	471,03	9,96	10,49	1,25	83,63	0,00	1,79		
	Lilakáposzta saláta *K	229,75	54,97	2,10	0,27	0,04	10,96	4,00	1,00		
U	Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12	 	
V	Sonkás pizzás csiga házi K*	2 862,25	662,84	31,24	18,90	8,93	97,06	2,17	3,35	 	
	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Összesen:		10 311,02	2 444,84	113,27	57,53	18,66	367,65	32,87	11,18		




















2024. 09. 05.
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		
	Vajkrém ízesített 25% zsírt.	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
	Paprikás szalámi	595,65	142,50	4,50	10,40	5,33	0,25	0,13	1,00		
	Kifli, graham	1 073,90	256,92	11,34	5,20	2,98	40,90	0,00	1,52	  	
	Póréhagyma	61,66	14,75	0,88	0,12	0,00	2,52	0,00	0,01		
	T	Szilva	377,48	90,31	1,05	0,26	0,00	19,65	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*	1 505,93	360,27	35,66	21,72	5,41	6,34	1,23	1,39	 
		Tökfőzelék K*	993,48	237,68	5,53	11,43	3,10	27,49	1,99	1,08	 
		Kukoricás kenyér	815,10	195,00	6,81	0,85	0,23	38,96	1,00	1,05	
	U	Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89	 
	V	Hamburger(jégsaláta, uborka)*K	7 491,05	1 775,90	64,60	72,60	19,77	199,28	16,58	9,42	   
		Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Összesen:		16 496,10	3 930,24	161,48	152,23	48,88	434,67	45,99	18,68		





2024. 09. 05. csütörtök											
E	Májgaluska leves K*	873,52	208,98	11,21	8,80	1,35	20,10	0,08	1,56	  	
	Csirkepaprikás K*	1 505,93	360,27	35,66	21,72	5,41	6,34	1,23	1,39	 	
	Galuska köret K*	1 924,89	460,50	17,82	5,42	0,69	84,55	0,00	0,84	 	
	Összesen:	4 304,34	1 029,75	64,69	35,94	7,45	110,99	1,31	3,79		
2024. 09. 06. péntek											
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		
	Minivaj 20g-os	621,98	148,80	0,12	16,40	11,32	0,20	0,20	0,01		
	Miniméz 20g-os	547,00	130,86	0,16	0,00	0,00	32,40	32,40	0,00		
	Kifli, magvas	434,00	103,82	2,60	1,36	0,00	19,32	0,00	0,00		
T	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
E	Csurgatott tojás leves K*	705,30	168,73	5,74	12,23	1,91	8,80	0,02	0,55	  	
	Sárgarépás cukkini p.ragu K*	2 484,33	588,86	21,78	53,07	8,08	6,58	0,00	1,16		





2024. 09. 06. péntek (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	E	Burgonya sós *K	979,87	234,42	6,25	0,50	0,06	50,00	0,00	1,01		
		Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	U	Múzliszelet 20g	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00		
		Mandarin	293,97	70,33	1,05	0,45	0,00	14,70	0,00	0,00		
	V	Félbarna kenyér	677,16	162,00	5,77	0,77	0,18	32,20	0,60	0,97		
		Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
		Összesen:	8 625,39	2 058,02	57,50	98,23	25,40	228,78	46,88	4,41		



.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

