



Tételes étlap 2022.09.12. - 2022.09.18.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2022.09.12. hétfő (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R Grissini	2 102,96	503,10	11,98	14,00	7,56	63,76	6,42	3,70			
	Gyümölcsjoghurt 125g	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18			
	T Piskótaszelet	397,10	95,00	1,20	3,30	1,50	15,10	9,40	0,16			
	E Sárgaborsó leves K*	2 294,90	549,02	19,94	32,38	11,45	34,74	0,27	2,79			
	Tejbedara szóráttal K*	1 563,70	374,09	12,80	5,04	2,60	69,09	31,97	0,38			
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02			
	V Margarin Light	426,36	102,00	0,00	10,00	2,80	0,00	0,00	0,24			
	Paprikás szalámi	2 382,60	570,00	18,00	41,60	21,30	1,00	0,50	4,00			
	Zsemle korpás	139,08	33,28	1,40	0,20	0,02	6,40	0,00	0,14			
	TV paprika	65,52	0,00	0,96	0,24	0,00	2,40	0,00	0,00			
	Összesen:		10 081,05	2 396,07	70,38	110,76	49,43	220,49	61,56	11,61		





2022.09.12. hétfő (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Sárgaborsó gulyás K*	1 648,94	394,48	24,68	15,96	3,12	37,48	0,02	1,34		
		Túrós csusza K*	2 362,15	565,11	25,82	15,80	6,96	79,18	13,57	1,16		
		Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
		Összesen:	4 301,92	1 029,17	51,30	32,56	10,08	130,66	13,59	2,52		





2022.09.13.

kedd

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

R	Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00		
	Minidzsem 25g-os, különféle	548,82	131,30	0,20	0,00	0,00	32,26	27,16	0,02		
	Kifli, tejes	1 228,58	293,92	9,82	2,36	0,96	55,40	4,10	0,98		
	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
T	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
E	Húsleves hús nélküli K**	266,65	63,79	2,99	0,70	0,05	11,08	0,01	1,22		
	Főtt hús K*	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	0,25		
	Paradicsomos káposzta K*	1 031,55	213,93	6,66	7,35	0,81	37,67	9,99	1,49		
	Rozsos kenyér	817,61	195,60	6,95	1,81	0,86	35,25	0,70	0,97		
V	Vagdalt K*	1 889,31	451,99	21,65	31,75	9,57	19,21	0,19	1,18		
	Mustár vödrös	70,73	16,92	0,57	0,64	0,00	2,20	0,00	0,19		
	Zsemle	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	Jégsaláta	18,08	4,33	0,32	0,02	0,00	5,39	0,00	0,01		
Összesen:		9 190,29	2 165,79	89,46	61,17	17,07	315,88	43,65	7,96		





2022.09.14.

szerda

(00541)

Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"

R	Körözött túró	307,64	73,60	8,16	4,00	2,60	1,52	0,52	0,40		
	Kornspitz	2 100,86	502,60	21,50	10,72	4,52	73,22	1,88	4,46		
	Kaliforniai paprika	103,20	24,68	0,79	0,24	0,02	4,82	0,00	0,00		
	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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 Magyaros Burgonyaleves K*	1 120,07	267,96	5,32	12,05	1,53	33,60	0,19	1,96		
	Hentes tokány K*	1 638,10	387,51	19,38	32,25	10,41	5,58	0,04	1,73		
	Tészta kör. szarvacska K*	1 745,51	417,58	15,00	7,11	1,04	72,90	0,00	0,91		
	V Búrkifli, mákos	2 677,28	640,50	12,06	20,38	9,86	79,20	33,96	0,62		
	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Összesen:	9 983,48	2 384,00	83,01	87,55	29,98	284,84	36,59	10,10		





2022.09.14. szerda (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"		2022.09.15. csütörtök (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"												
E	Magyaros Burgonyaleves K*	1 120,07	267,96	5,32	12,05	1,53	33,60	0,19	1,96					
	Zúzapörkölt K*	1 544,42	369,48	25,57	27,09	5,54	5,43	0,02	1,20					
	Tarhonya köret K*	2 160,50	516,87	18,75	14,82	2,07	76,55	0,01	1,26					
	Összesen:	4 824,99	1 154,31	49,64	53,96	9,14	115,58	0,22	4,42					
R	Margarin Light	426,36	102,00	0,00	10,00	2,80	0,00	0,00	0,24					
	Szel.trapp. 125g	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,12	0,00	0,00	0,00					
	Zsemle rozsos	2 120,10	507,20	17,50	2,80	0,82	98,56	1,74	2,36					
	Uborka(kígyó)	39,31	9,40	0,80	0,08	0,00	1,36	0,00	0,03					
	T Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12					
	E Zabgaluskás leves K*	506,76	121,23	5,11	2,30	0,27	19,73	0,02	1,02					
	Sült csirkecomb K*	1 472,24	86,14	41,86	19,73	3,69	1,44	0,01	1,46					
	Meggymártás K*	867,53	207,54	1,34	0,83	0,00	46,65	17,98	0,02					
Burgonyakrokkett K*	2 104,15	503,39	6,18	25,89	3,73	60,83	0,00	0,15						





2022.09.15. csütörtök														
(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"														
V	Sertés májkrém 65 g	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22					
	Fehérkenyér	2 430,25	581,40	20,68	2,61	0,68	115,54	2,45	3,49					
	TV paprika	65,52	0,00	0,96	0,24	0,00	2,40	0,00	0,01					
	Gyümölcsle 0,2-es 25%	0,00	0,00	0,00	0,00	- 1,00	0,00	0,00	0,00					
	Összesen:	11 542,93	2 479,71	107,47	88,21	18,11	370,03	22,20	10,12					
2022.09.16. péntek														
(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					
	Csirkemell sonka	351,12	84,00	18,50	0,80	0,20	0,80	0,40	2,60					
	Zsemle, tönköly	2 166,92	518,40	19,54	5,26	1,68	89,04	0,62	2,24					
	Karalábé	128,32	30,70	1,68	0,16	0,01	5,52	0,00	0,10					
T	Szilva	377,48	90,30	1,05	0,25	0,00	19,65	0,00	0,01					
E	Zöldbaleves K*	437,31	104,62	3,56	4,14	0,42	12,98	0,00	0,59					
	Itáliai rántott szelet K*	1 845,98	441,62	27,91	23,40	4,86	29,32	0,00	1,64					
	Rizi-bizi mir. K*	2 189,59	523,83	13,30	12,70	1,44	88,34	0,01	0,81					
	Céklasaláta, csemege szeletelt	212,30	50,79	1,05	0,08	0,00	11,13	6,39	0,98					
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:	9 161,15	2 191,66	93,51	62,71	13,02	295,42	8,13	10,49					





.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

