



Tételes étlap 2023.09.11. - 2023.09.17.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2023. 09. 11. 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			
	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
	Bécsi felvágott	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Zsemle korpás	139,08	33,28	1,40	0,20	0,02	6,40	0,00	0,14			
	T Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18			
	E Sajtgombóc leves K*	841,69	201,36	7,86	10,05	2,43	19,38	0,00	2,70	 		
	Chilis bab I*	2 415,93	553,88	23,86	31,55	8,32	48,94	0,00	4,82			
	Félbarna kenyér	812,59	194,40	6,92	0,92	0,21	38,64	0,71	1,16			
	U Körte	443,03	105,99	0,80	0,60	0,00	24,00	0,00	0,01			
	V Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
	Paprikás szalámi	1 191,30	285,00	9,00	20,80	10,65	0,50	0,25	2,00			
	Zsemle korpás	139,08	33,28	1,40	0,20	0,02	6,40	0,00	0,14			
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00			
	Összesen:		7 041,21	1 654,54	55,77	77,66	26,66	169,45	23,63	11,54		





2023. 09. 12.

kedd

(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			
	Fekete áfonya dzsem	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,02	0,00	0,00	0,00			
	Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00			
	Búzakenyér	2 160,22	516,80	18,38	2,32	0,61	102,70	2,18	3,10			
	T	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
	E	Húsleves hús nélküli K**	526,34	125,92	4,66	3,94	0,43	17,53	0,01	1,27		
		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	607,80	145,41	3,96	0,48	0,06	30,00	0,30	0,90		
	U	Pogácsa leveles 100g	1 621,84	388,00	8,84	10,75	7,25	45,09	5,08	1,64		
	V	Pulyka fasírtgolyó K	932,11	222,99	15,71	11,07	2,63	14,68	0,18	1,51		
		Burgonya petrezselymes K*	1 204,93	288,26	6,86	4,26	0,49	54,25	0,00	2,98		
		Paradicsomsaláta K	136,59	32,68	1,30	0,25	0,05	6,26	0,90	0,32		
	Összesen:	10 276,28	2 425,59	95,04	55,39	16,68	367,35	28,31	13,72			





2023. 09. 13.

szerda

(00541)

Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"

R	Epres tej O*	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Körözött túró	153,82	36,80	4,08	2,00	1,30	0,76	0,26	0,20			
	Kornspitz	2 100,86	502,60	21,50	10,72	4,52	73,22	1,88	4,46			
	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,39	0,12	0,01	2,41	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		
	U	Búrkifli, mákos	1 338,64	320,25	6,03	10,19	4,93	39,60	16,98	0,31		
	V	Flekken*K	2 559,41	612,30	14,91	60,14	19,04	2,13	0,00	0,24		
		Francia saláta K*	2 411,52	576,92	8,89	45,19	9,32	32,04	1,98	1,47		
		Félbarna kenyér	1 083,45	259,20	9,23	1,23	0,28	51,52	0,95	1,55		
		Összesen:	14 897,59	3 559,63	112,33	184,80	54,01	338,36	22,28	13,12		





2023. 09. 14.
csütörtök

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

R	Tejeskávé	750,54	179,56	6,86	3,00	1,63	31,18	19,98	0,27		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Szel.Trap.sajt	466,32	111,56	8,31	8,43	5,35	0,48	0,00	0,72		
	Zsemle rozsos	2 120,10	507,20	17,50	2,80	0,82	98,56	1,74	2,36		
	Uborka(kígyó)	19,65	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
	T	Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00	
	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	352,21	41,86	19,73	3,69	1,44	0,01	1,46	
		Meggymártás K*	934,66	223,60	1,34	0,83	0,00	50,65	21,98	0,02	
		Burgonyakrokkett K*	1 158,75	277,21	2,96	16,36	2,24	29,20	0,00	0,07	
	U	Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12	
	V	Sertésmájkrém 65 g	640,00	153,11	8,84	9,60	3,30	3,89	0,00	1,22	
		Búzakenyér	2 160,22	516,80	18,38	2,32	0,60	102,70	2,17	3,10	
		TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		Gyümölcslé 0,2- es 100%	0,00	0,00	0,00	0,00	- 1,00	0,00	0,00	0,00	
		Összesen:	11 706,87	2 792,84	120,44	85,80	20,83	369,54	45,90	10,49	





2023. 09. 15.

péntek

(00541)

Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"

R	Tej 3dl	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		
	Csirkemell sonka	175,56	42,00	9,25	0,40	0,10	0,40	0,20	1,30		
	Zsemle, tönköly	2 166,92	518,40	19,54	5,26	1,68	89,04	0,62	2,24		
	Karalábé	64,16	15,35	0,84	0,08	0,00	2,76	0,00	0,05		
	T Szilva	503,31	120,41	1,40	0,34	0,00	26,20	0,00	0,02		
	E Zöldbableves 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*	1 834,32	438,83	12,50	7,10	0,80	80,59	0,01	0,81		
	Céklasaláta, csemege szeletelt	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	7,99	1,23		
U Bukta	1 458,82	349,00	7,47	7,54	2,79	61,61	20,65	0,63			
V	Félbarna kenyér	812,59	194,40	6,92	0,92	0,21	38,64	0,71	1,16		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
Összesen:		10 596,39	2 535,02	100,90	63,78	16,10	371,35	30,18	10,31		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

