



Tételes étlap 2021.09.20. - 2021.09.26.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.09.20. 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		
	Vajkrém natur	361,15	86,40	2,00	8,00	5,20	1,60	1,00	0,36		
	Sonkaszalámi	145,46	34,80	4,48	1,12	0,44	1,72	0,20	1,12		
	Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Zsemle kukoricás	1 635,22	391,20	13,56	2,80	0,60	75,86	2,06	1,86		
	T Gyümölcsjoghurt 125g	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08		
	E Sajtgombóc leves K*	841,69	201,36	7,86	10,05	2,43	19,38	0,00	2,70		
	Chilis bab K*	2 751,21	630,80	28,23	36,62	10,07	53,11	0,00	5,68		
	Tönköly kenyér	800,05	191,40	6,99	1,61	0,51	33,75	0,25	4,63		
	V Zöldbüszeres cs.combfilé *K	1 313,79	314,30	32,37	13,40	3,03	2,89	1,27	1,42		
Petrezselymes bulgur*K	1 939,67	464,03	13,70	10,79	1,32	84,09	0,01	2,02			
	Összesen:	10 364,47	2 452,14	113,19	84,94	23,99	301,44	30,71	20,02		





<b>2021.09.20. hétfő</b> (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Sajtgombóc leves K*	841,69	201,36	7,86	10,05	2,43	19,38	0,00	2,70		
		Rakott káposzta K*	3 001,11	717,97	23,67	49,74	18,10	37,47	1,47	6,60		
		Tönköly kenyér	800,05	191,40	6,99	1,61	0,51	33,75	0,25	4,63		
		Összesen:	4 642,85	1 110,73	38,52	61,40	21,04	90,60	1,72	13,93		





2021.09.21.

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		
	Harcapástétom 130g zöldfűszer	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Kifli, korpás	1 362,68	326,00	11,40	2,16	0,94	61,98	3,76	1,80		
	Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
T	Briós cukor nélkül 100g	1 504,80	360,00	10,55	4,69	2,98	60,53	9,80	0,82		
E	Paradicsom leves K*	1 036,70	204,21	5,12	10,18	1,15	33,63	9,99	1,16		
	Brokkoli-srúpás csirke ragú K*	1 260,13	301,47	28,62	16,97	6,40	8,33	0,31	2,97		
	Párolt rizs K*	1 812,35	433,58	8,13	9,64	1,13	78,12	0,02	0,80		
	Zabpehely	126,34	30,22	1,15	0,54	0,11	5,14	0,00	0,01		
	Szőlő	404,44	96,76	0,72	0,36	0,00	21,72	0,00	0,01		
V	Citromos tea	347,42	83,11	0,04	0,01	0,00	20,51	20,19	0,00		
	Pirog K*	2 541,11	607,92	26,91	22,44	6,26	73,84	0,02	1,95		
Összesen:		10 605,21	2 493,32	93,91	67,08	18,98	374,77	53,76	9,68		





2021.09.22.

szorda

(00541)

Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"

<b>R</b>	Gyümölcsle 100%-os	427,85	102,36	1,30	0,36	0,00	21,80	0,00	0,01		
	Tojáskrém I*	210,92	50,46	2,77	3,97	1,04	0,43	0,00	0,42		
	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		
<b>T</b>	Sajtos rúd 60 gr	1 437,92	344,00	6,27	11,83	8,31	31,29	0,62	1,96		
<b>E</b>	Csirkebecsinált leves K*	883,66	211,40	13,36	10,70	1,51	14,74	0,06	1,35		
	Tojásfasírt K*	934,58	223,58	9,39	9,94	1,86	23,56	0,30	1,96		
	Parajfőzelék K*	1 007,80	192,57	10,74	11,59	1,87	23,18	0,00	1,44		
	Korpás Kenyér	802,56	192,00	7,06	0,97	0,25	37,72	0,98	0,83		
<b>V</b>	Pulykafasírt	2 136,00	511,00	22,00	40,00	0,00	0,40	0,00	5,12		
	Burgonya petrezselymes K*	1 204,93	288,26	6,86	4,26	0,49	54,25	0,00	2,98		
	Céklás vitamin saláta K*	185,52	44,38	1,12	0,22	0,01	9,09	2,50	2,16		
	Összesen:	11 403,44	2 679,55	98,77	96,76	16,17	317,43	6,20	20,59		





















2021.09.22. szerda		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"										
2021.09.23. csütörtök		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"										
E	Csirkebecsinált leves K*	883,66	211,40	13,36	10,70	1,51	14,74	0,06	1,35			
	Csirkepörkölt K*	1 843,41	441,01	26,19	34,32	4,75	6,29	0,00	1,29			
	Tészta köret orsó K*	1 745,51	417,58	15,00	7,11	1,04	72,90	0,00	0,91			
	Összesen:	4 472,58	1 069,99	54,55	52,13	7,30	93,93	0,06	3,55			
R	Kakaó isk	996,54	92,81	10,94	5,37	2,95	36,30	19,98	0,40			
	Margarin Light	426,36	102,00	0,00	10,00	2,80	0,00	0,00	0,24			
	Zöldséges baromfi szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Zsemle magvas	2 387,62	571,20	23,44	14,88	3,42	82,96	2,24	4,24			
	TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
T	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02			
E	Karfiolkrémleves K*	611,67	136,63	4,21	9,65	2,45	10,47	0,68	0,86			
	Levesgyöngy	230,04	55,03	0,84	3,81	0,46	4,28	0,00	0,10			





2021.09.23. csütörtök												
(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	E	Tarhonyáshús K*	2 519,63	602,78	35,50	23,13	4,96	62,41	0,00	2,73	 	
		Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40		
	V	Téliszalámi	1 296,64	310,20	13,80	28,20	11,40	0,30	0,30	2,70	  	
		Szel.Trap.sajt	932,65	223,12	16,62	16,86	10,72	0,96	0,00	1,46	 	
		Zsemle	2 180,46	521,64	18,75	2,43	0,69	102,81	2,25	2,31		
		Kaliforniai paprika	77,40	18,52	0,59	0,18	0,02	3,62	0,00	0,01		
		Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Piskótaszelet	397,10	95,00	1,20	3,30	1,50	15,10	9,40	0,16		
	Összesen:	12 437,24	2 812,28	127,77	118,83	41,37	337,01	34,85	17,63			
(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Karfiolkrémleves K*	611,67	136,63	4,21	9,65	2,45	10,47	0,68	0,86	 	
		Levesgyöngy	230,04	55,03	0,84	3,81	0,46	4,28	0,00	0,10	  	
		Rántott töltött karaj májas F*	1 664,02	398,09	34,73	17,94	5,06	23,53	0,34	2,19	 	
		Steak burgonya 250 g*	631,51	151,08	0,00	16,71	1,90	0,00	0,00	0,00		
	Összesen:	3 137,24	740,83	39,78	48,11	9,87	38,28	1,02	3,15			





2021.09.24. péntek (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	<b>R</b>	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		
		Magvas kenyér	1 615,15	386,40	14,09	3,02	0,64	73,33	1,74	2,27		
		Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
	<b>T</b>	Puding habos 175 gr	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	<b>E</b>	Tejfölös Gombaleves F*	722,97	172,96	3,22	11,63	2,72	13,47	0,76	1,32		
		Fokhagymás sertésszelet K*	1 001,24	239,53	22,53	12,85	3,42	8,16	0,00	1,98		
		Zelleres Burgonyap. K*	1 285,45	268,70	8,88	6,84	2,09	51,24	0,02	2,04		
	<b>V</b>	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		
	<b>Összesen:</b>	<b>5 876,78</b>	<b>1 367,10</b>	<b>56,91</b>	<b>40,39</b>	<b>10,51</b>	<b>196,73</b>	<b>12,90</b>	<b>9,05</b>			

.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

