



Tételes étlap 2022.09.19. - 2022.09.25.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2022.09.19. hétfő (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R Vajkrém natur	361,15	86,40	2,00	8,00	5,20	1,60	1,00	0,36			
	Téliszalámi	2 161,06	517,00	23,00	47,00	19,00	0,50	0,50	4,50			
	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			
	Jégcsap retek	48,72	11,66	0,96	0,08	0,00	1,76	0,00	0,12			
	T Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02			
	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	621,98	148,80	5,94	0,78	0,30	27,60	0,00	0,96			
	V 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			
	Briós cukor nélkül 100g	3 009,60	720,00	21,10	9,38	5,96	121,06	19,60	1,64			
	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		Összesen:	12 184,81	2 887,65	103,55	120,51	44,46	331,00	36,74	17,85		





2022.09.19. hétfő		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" (00542)									
E	Sajtgombóc leves K*	841,69	201,36	7,86	10,05	2,43	19,38	0,00	2,70		
	Töltött káposzta K*	2 163,24	517,52	22,93	29,44	8,62	39,58	0,00	2,94		
	Tönköly kenyér	621,98	148,80	5,94	0,78	0,30	27,60	0,00	0,96		
	Összesen:	3 626,91	867,68	36,73	40,27	11,35	86,56	0,00	6,60		
2022.09.20. kedd		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A" (00541)									
R	Csirkemájaskrém 50 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Kakaós mogyorókrém 20-30g	1 119,30	0,00	3,25	15,50	2,88	28,50	24,00	0,68		
	Kifli, tejes	1 228,58	293,92	9,82	2,36	0,96	55,40	4,10	0,98		
	Uborka(kígyó)	39,31	9,40	0,80	0,08	0,00	1,36	0,00	0,03		
	Gyümölcslé 0,2- es 100%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
T	Omlós keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
E	Paradicsom leves K*	1 036,70	204,21	5,12	10,18	1,15	33,63	9,99	1,16		
	Brokkoli-srépás 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	0,51		





2022.09.20. kedd											
2022.09.21. szerda											
Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	E Szőlő	674,07	161,26	1,20	0,60	0,00	36,20	0,00	0,01		
	V Pulykafasírt	1 922,40	459,90	19,80	36,00	0,00	0,36	0,00	4,61		
	Lilahagyma	66,18	15,83	0,48	0,04	0,00	3,32	0,00	0,01		
	Zsemle korpás	139,08	33,28	1,40	0,20	0,02	6,40	0,00	0,14		
	Madár saláta	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Összesen:	9 298,10	1 912,85	78,62	91,57	12,54	251,62	38,42	11,10		
Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R 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	103,20	24,69	0,79	0,24	0,02	4,82	0,00	0,01		
	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	T Puding habos 175 gr	643,72	154,00	1,93	4,03	2,80	27,65	21,70	0,00		
	E Karfiolkrémleves K*	611,48	146,29	4,21	9,65	2,45	10,47	0,68	0,86	 	
	Tarhonyáshús K*	2 519,63	602,78	35,50	23,13	4,96	62,41	0,00	1,26	 	
	Levesgyöngy	230,04	55,03	0,84	3,81	0,46	4,28	0,00	0,10	 	
	Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40		
	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		
	Szel.trapp. 125g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		





2022.09.21. szerda												
(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium	V	Kifli, magvas	651,00	155,73	3,90	2,04	0,00	28,98	0,00	0,00		
		Kaliforniai paprika	154,80	37,03	1,19	0,36	0,03	7,24	0,00	0,01		
		Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Összesen:	11 183,56	2 675,48	103,73	135,63	45,28	248,19	24,87	14,53		
(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Karfiolkrémleves K*	611,48	146,29	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 sima F*	2 426,02	580,38	44,38	25,97	9,71	41,12	0,38	3,25		
		Burgonya petrezselymes K*	1 204,93	288,26	6,86	4,26	0,49	54,25	0,00	2,98		
	Összesen:	4 472,47	1 069,96	56,29	43,69	13,11	110,12	1,06	7,19			





2022.09.22.
csütörtök

(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			
	Sajtos tavaszi szelet	869,44	208,00	10,00	17,00	6,80	4,10	1,00	1,90			
	Zsemle magvas	2 387,62	571,20	23,44	14,88	3,42	82,96	2,24	4,24			
	TV paprika	65,52	0,00	0,96	0,24	0,00	2,40	0,00	0,01			
	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	T	Szilva	503,31	120,41	1,40	0,34	0,00	26,20	0,00	0,02		
		E	Csirkebecsinált leves K*	881,02	210,77	13,36	10,69	1,51	14,66	0,05	0,72	
	Tojásfasirt K*		934,58	223,58	9,39	9,94	1,86	23,56	0,30	1,96		
	Parajfőzelék K*		1 048,26	250,78	11,55	12,31	2,06	23,21	0,00	0,87		
	Korpás Kenyér		802,56	192,00	7,06	0,97	0,25	37,72	0,98	0,83		
	V	Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00		
		Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
		Kuglóf, kakaós	1 210,53	289,60	7,98	3,78	2,43	49,89	13,09	0,62		
		Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Összesen:		9 591,64	2 278,97	85,22	85,15	22,03	280,90	33,86	11,41		





2022.09.22. csütörtök (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Csirkebecsinált leves K*	881,02	210,77	13,36	10,69	1,51	14,66	0,05	0,72	 	
		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:	4 469,94	1 069,36	54,55	52,12	7,30	93,85	0,05	2,92		





2022.09.23.
péntek

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

R	Sajt tömlős 50g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Magvas kenyér	1 532,40	366,60	11,28	5,88	0,48	64,80	0,00	2,04			
	Paradicsom	73,25	17,52	0,80	0,16	0,03	3,20	0,00	0,01			
	Gyümölcslé 0,2-es 12%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	T	Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00		
	E	Tejfölös Gombaleves F*	722,97	172,96	3,22	11,63	2,72	13,47	0,76	1,32		
		Fokhagymás sertésszelet K*	1 036,33	247,92	22,53	13,77	3,52	8,16	0,00	0,80		
		Zelleres Burgonyap. K*	1 284,67	307,34	8,88	6,84	2,09	51,24	0,02	0,86		
	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:		6 134,28	1 467,52	57,83	49,60	10,45	189,71	1,49	6,31			

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

