



Tételes étlap 2023.09.18. - 2023.09.24.

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. 18. hétfő (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	<b>R</b> Tej 3dl isk	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
	Tea Instant I*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15		
	Vajkrém natúr, 20% zsírt.	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
	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		
	<b>T</b> Tejszelet	855,07	204,56	5,61	4,42	0,00	35,02	0,00	0,00		
	<b>E</b> Sárgaborsó leves pulyka K*	1 444,08	345,47	20,84	14,88	2,77	31,64	0,02	1,32	 	
	Tejbedara K*	1 363,19	326,12	12,34	4,50	2,28	58,84	21,98	0,38	 	
	Kakaós porcukor K*	484,95	116,02	0,93	1,09	0,64	25,50	24,98	0,00		
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	<b>U</b> Nektarin	462,17	110,57	1,88	0,92	0,10	23,56	0,00	0,00		
	<b>V</b> Sajtkrém karaj*K	1 083,65	259,25	23,23	17,09	5,13	2,89	0,69	1,91		
	Zöldséges bulgur*K	1 446,19	345,98	11,63	5,90	0,74	65,93	0,02	1,28		
		Összesen:	10 041,19	2 402,20	102,89	60,95	17,31	360,23	59,92	7,50	





2023. 09. 18. hétfő		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" (00542)									
E	Sárgaborsó leves pulyka K*	1 444,08	345,47	20,84	14,88	2,77	31,64	0,02	1,32		
	Túrós csusza K*	2 350,84	562,40	25,81	15,51	6,75	79,18	13,57	1,14		
	Alma	290,82	69,57	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	Összesen:	4 085,74	977,44	47,45	31,19	9,52	124,82	13,59	2,48		
2023. 09. 19. kedd		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A" (00541)									
R	Tea Instant I*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15		
	Harcspástétom 130g	544,05	130,16	0,00	11,86	1,60	2,30	0,09	0,59		
	Kifli, graham	1 073,90	256,92	11,34	5,20	2,98	40,90	0,00	1,52		
	Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
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-srúpás csirke ragú K*	1 260,13	301,47	28,62	16,97	6,40	8,33	0,31	2,97		
	Petrezselymes rizsköret K*	1 700,94	406,92	8,13	6,81	0,80	77,79	0,00	1,00		
	Szőlő	404,44	96,76	0,72	0,36	0,00	21,72	0,00	0,01		





2023. 09. 19.  
kedd

(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium	U	Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18			
	V	Natúr Csirkemell *K	1 051,75	251,61	31,01	10,59	1,36	7,77	0,00	1,02			
		Csőben sült zöldségek*K	1 705,98	408,13	18,85	23,97	8,48	28,08	0,59	2,38	 		
		Összesen:	9 405,13	2 206,23	108,36	89,23	24,98	245,49	33,65	10,99			
	(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Paradicsom leves K*	1 036,70	204,21	5,12	10,18	1,15	33,63	9,99	1,16	  	
			Rántott gomba K*	1 544,62	369,53	16,37	15,32	1,94	41,10	0,00	2,43	 	
			Petrezselymes rizsköret K*	1 700,94	406,92	8,13	6,81	0,80	77,79	0,00	1,00		
			Szőlő	404,44	96,75	0,72	0,36	0,00	21,72	0,00	0,00		
			Összesen:	4 686,70	1 077,41	30,34	32,67	3,89	174,24	9,99	4,59		





2023. 09. 20.

szerda

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












<b>R</b>	Karamellás tej F*	1 025,26	245,28	10,20	4,50	2,44	40,88	24,98	0,40		
	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>	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
<b>E</b>	Karfiolkrémleves K*	611,48	146,29	4,21	9,65	2,45	10,47	0,68	0,86	 	
	Tarhonyáshús K*	2 484,12	594,29	34,47	22,66	4,81	62,39	0,00	1,25	 	
	Káposztasaláta K*	247,54	59,22	2,12	0,27	0,04	11,99	5,00	0,51		
<b>U</b>	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
<b>V</b>	Citromos tea	347,42	83,11	0,04	0,01	0,00	20,51	20,19	0,00		
	Húsos kifli*K	2 453,85	587,05	26,81	20,37	7,31	73,63	1,53	0,67	  	
	Összesen:	10 776,05	2 578,01	102,32	64,95	18,92	386,67	54,12	6,59		





2023. 09. 21.  
csütörtök

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

R	Kakaó isk	909,73	217,64	10,94	5,37	2,95	31,31	14,99	0,40	 
	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
	Zöldséges baromfi szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Tönköly kenyér	1 243,97	297,60	11,88	1,56	0,60	55,20	0,00	1,92	
	TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	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	 
	Tojásfasírt 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	
U	Szőlő	404,44	96,76	0,72	0,36	0,00	21,72	0,00	0,01	
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:	8 646,78	2 060,77	74,84	55,44	13,96	300,87	45,61	7,47	





2023. 09. 21. csütörtök												
2023. 09. 22. péntek												
E	Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" (00542)	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		
R	Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A" (00541)	Tej 3dl isk	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
		Tea Instant I*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15		
		Sajtkrém tömlős 50g, félzsíros	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Téliszalámi	1 080,53	258,50	11,50	23,50	9,50	0,25	0,25	2,25		
		Magvas kenyér	1 532,40	366,60	11,28	5,88	0,48	64,80	0,00	2,04		
		Sárgarépa friss	67,25	16,09	0,48	0,08	0,01	3,24	0,00	0,13		
	T	Briós cukor nélkül 100g	1 446,28	346,00	8,30	8,00	3,60	66,00	12,00	0,75		
	E	Tejfölös Gombaleves K*	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			





2023. 09. 22. péntek	(00541) Gyermekek(15-18 éves)	E	Zelleres Burgonyap. K*	1 279,91	306,20	8,86	6,84	3,10	51,24	0,02	0,80	 	
		U	Múzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00		
			Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
		V	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Félbarna kenyér	812,59	194,40	6,92	0,92	0,21	38,64	0,71	1,16		
			Összesen:	9 598,41	2 296,27	86,16	83,77	26,99	297,59	27,41	9,94		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

