



Tételes étlap 2021.09.27. - 2021.10.03.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.09.27. 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 Light	426,36	102,00	0,00	10,00	2,80	0,00	0,00	0,24		
	Pulykamell sonka	180,58	43,20	4,80	2,00	0,64	1,04	0,52	0,88		
	Tönköly kenyér	1 600,10	382,80	13,98	3,23	1,02	67,50	0,49	9,26		
	TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
	T Pizzás stangli	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40		
	E Babgulyás K*	1 578,06	377,53	24,31	17,38	4,19	30,49	0,00	1,77		
	Darás metélt K*	2 659,35	636,21	17,41	10,89	1,40	116,36	18,69	1,15	 	
	V Fűszeres csirkemcsíkok K*	1 367,50	327,15	18,02	27,05	6,97	3,04	0,01	1,36		
	Francia saláta K*	2 411,52	576,92	8,89	45,19	9,32	32,04	1,98	1,47	 	
	Korpás Kenyér	802,56	192,00	7,06	0,97	0,25	37,72	0,98	0,83		
	Összesen:		12 442,18	2 968,76	104,94	122,52	29,87	342,76	35,98	18,51	












2021.09.28.

kedd









Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"

(00541)

R	Tejeskávés isk	959,03	83,84	10,28	4,50	2,45	36,68	19,98	0,41	 
	Margarin Light	426,36	102,00	0,00	10,00	2,80	0,00	0,00	0,24	
	Főtt tojás ovi*	96,67	23,12	1,89	1,68	0,43	0,08	0,00	0,05	
	Zsemle rozsos	2 120,10	507,20	17,50	2,80	0,82	98,56	1,74	2,36	
	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01	
T	Múzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00	
E	Tárkonyos zöldség leves K*	537,48	128,58	2,65	9,64	2,11	7,60	0,81	2,08	 
	Vagdalt K*	1 889,31	451,99	21,65	31,75	9,57	19,21	0,19	1,18	 
	Kelkáposzta főzelék K*	1 055,42	252,49	10,24	7,39	0,82	35,64	0,00	1,36	
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	593,61	0,00	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	
	Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00	
V	Csirkés spen.rakott.karfiol F*	119	28	2	792,00	397,00	2	0,00		 
		433,00	572,00	989,00			518,00		558,00	
	Összesen:	127	30	3			2			
		927,37	316,53	064,57	868,77	416,06	767,30	26,72	566,27	





2021.09.28. kedd											
E	Tárkonyos zöldség leves K* Panírozott karfiol Panírozott gombafej Burgonya petrezselymes K* Tejfölmártás fokhagymás K* Túró Rudi	537,48	128,58	2,65	9,64	2,11	7,60	0,81	2,08	 	
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		1 204,93	288,26	6,86	4,26	0,49	54,25	0,00	2,98		
		358,47	85,76	1,89	7,20	4,50	3,03	1,98	1,83	 	
		458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00		
		Összesen:	2 559,77	612,38	15,60	26,50	7,10	75,08	2,79	6,89	
R	Tea Instant I* Vajkrém ízesített Szel.Trap.sajt Olivás stangli Kápia paprika	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15		
		361,15	86,40	2,00	8,00	5,20	1,60	1,00	0,36		
		621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97	 	
		2 077,46	497,00	14,92	6,72	4,48	81,48	6,34	2,14		
		32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
	T	Kefír 140 gr	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	





2021.09.29. szerda		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"									
(00541)		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"									
E	Fokhagyma krémleves K*	781,74	187,02	4,70	9,13	1,79	20,82	0,50	2,28		
	Joghurtos csirkemell ragu K*	784,55	187,69	30,01	6,30	2,99	2,55	0,00	1,79		
	Párolt Barna rizs K*	1 825,84	436,80	7,49	11,55	1,69	75,27	0,02	0,81		
	Levesgyöngy	230,04	55,03	0,84	3,81	0,46	4,28	0,00	0,10		
	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
	V Citromos tea	347,42	83,11	0,04	0,01	0,00	20,51	20,19	0,00		
	Töki pompos langaló K*	4 317,56	1 011,07	33,78	56,51	27,20	87,79	3,79	3,39		
Összesen:		13 939,67	3 313,00	113,01	118,12	53,90	361,27	47,95	12,28		
R	Tea Instant I*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15		
	Margarin Light	426,36	102,00	0,00	10,00	2,80	0,00	0,00	0,24		
	Párizsi sertés	392,92	94,00	4,00	8,44	2,88	0,88	0,20	0,80		
	Zsemle, tönköly	2 166,92	518,40	19,54	5,26	1,68	89,04	0,62	2,24		
	Uborka(kígyó)	19,66	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 Vajgaluska leves K*	506,18	121,10	4,01	4,81	1,03	15,16	0,02	1,22		
	Pulyka pörkölt K*	1 149,89	275,09	23,54	17,67	4,25	5,12	0,00	1,49		
	Zöldbabfőzelék K*	1 066,47	255,14	8,55	11,91	3,12	27,78	1,01	0,83		
	Rozsos kenyér	817,61	195,60	6,95	1,81	0,86	35,25	0,70	0,97		





2021.09.30.
csütörtök

(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	V	Csirkehús pástétom "Hamé" 48 g	658,22	157,46	8,28	13,20	4,88	1,20	0,00	1,68		
		Zsemle	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		Paradicsom	91,56	21,90	1,00	0,20	0,04	4,00	0,00	0,02		
		Pogácsa sajtos 80 gr	1 364,35	326,40	6,80	8,26	6,17	39,76	6,60	0,46		
		Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
	Összesen:	11 188,97	2 676,77	101,18	88,67	28,18	333,30	20,32	11,65			
(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Vajgaluska leves K*	506,18	121,10	4,01	4,81	1,03	15,16	0,02	1,22		
		Cigánypecsenye K*	3 610,07	863,65	19,38	85,12	31,41	3,78	0,00	3,39		
		Pirított burgonya K*	1 918,62	459,00	10,00	10,08	1,16	80,00	0,00	1,22		
	Összesen:	6 034,87	1 443,75	33,39	100,01	33,60	98,94	0,02	5,83			





2021.10.01. péntek (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		
		Kakaós mogyorókrém 20-30g	2 238,60	0,00	6,50	31,00	5,76	57,00	48,00	1,36		
		Kukoricás kenyér	1 630,20	390,00	13,62	1,70	0,46	77,92	2,00	2,10		
	T	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	E	Frankfurti leves K*	1 896,26	453,65	16,80	24,74	6,85	40,78	1,02	2,52		
		Tiroli rétes meggyes	1 264,45	302,50	4,97	7,59	4,74	42,09	19,07	0,35		
		Tiroli rétes túrós	1 544,93	369,60	9,62	12,00	8,07	41,58	16,68	0,42		
	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:	10 080,62	1 876,08	60,10	83,80	27,50	322,30	97,15	8,20		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

