



Tételes étlap 2022.09.26. - 2022.10.02.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--|-------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2022.09.26. hétfő (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 | | |
| | Pulykamell sonka | 451,44 | 108,00 | 12,00 | 5,00 | 1,60 | 2,60 | 1,30 | 2,20 | | |
| | Tönköly kenyér | 1 243,96 | 297,60 | 11,88 | 1,56 | 0,60 | 55,20 | 0,00 | 1,92 | | |
| | TV paprika | 65,52 | 0,00 | 0,96 | 0,24 | 0,00 | 2,40 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Gyümölcslé 0,2-es 25% | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | - 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | T Körte | 443,02 | 105,98 | 0,80 | 0,60 | 0,00 | 24,00 | 0,00 | 0,01 | | |
| | 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 Pirog K* | 2 541,11 | 607,92 | 26,91 | 22,44 | 6,26 | 73,84 | 0,02 | 0,68 | | |
| | Szőlő | 674,07 | 161,26 | 1,20 | 0,60 | 0,00 | 36,20 | 0,00 | 0,01 | | |
| | Összesen: | 10 082,89 | 2 396,50 | 95,47 | 68,71 | 15,85 | 341,09 | 20,01 | 7,98 | | |





2022.09.27.

kedd

(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 | |
| | Főtt tojás K* | 552,38 | 132,14 | 10,80 | 9,60 | 2,48 | 0,48 | 0,00 | 0,28 | |
| | Zsemle rozsos | 2 120,10 | 507,20 | 17,50 | 2,80 | 0,82 | 98,56 | 1,74 | 2,36 | |
| | Jégcsap retek | 48,72 | 11,65 | 0,96 | 0,08 | 0,00 | 1,76 | 0,00 | 0,11 | |
| | Ásványvíz0,5 * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| T | Narancs | 346,21 | 82,82 | 1,20 | 0,40 | 0,00 | 17,00 | 0,00 | 0,01 | |
| 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 | 142,01 | 5,56 | 0,73 | 0,04 | 28,13 | 0,00 | 0,58 | |
| V | Gyros fűsz. csirke hús K* | 1 354,16 | 177,62 | 23,53 | 24,47 | 3,62 | 2,01 | 0,00 | 1,44 | |
| | Bagette 250gr | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Jégсалáta | 18,08 | 4,32 | 0,32 | 0,01 | 0,00 | 5,39 | 0,00 | 0,01 | |
| | Ásványvíz0,5 * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Összesen: | 8 941,83 | 1 992,82 | 94,41 | 96,87 | 22,26 | 215,78 | 2,74 | 9,65 | |





| 2022.09.27. kedd | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--|------------------------------|----------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|----------|------------------|--|
| 2022.09.28. szerda | Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A" (00541) | R | Vajkrém ízesített | 361,15 | 86,40 | 2,00 | 8,00 | 5,20 | 1,60 | 1,00 | 0,36 | | |
| | | | Kifli, graham | 1 073,90 | 256,92 | 11,34 | 5,20 | 2,98 | 40,90 | 0,00 | 1,52 | | |
| | | | Szel.Trap.sajt | 1 865,30 | 446,24 | 33,24 | 33,72 | 21,43 | 1,92 | 0,00 | 2,91 | | |
| | | | Sárgarépa friss | 134,50 | 32,17 | 0,96 | 0,16 | 0,02 | 6,48 | 0,00 | 0,25 | | |
| | | | Ásványvíz0,5 * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | T | Alma | 218,12 | 52,18 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,01 | | | |
| | 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 | | | |
| | | Összesen: | 3 188,49 | 762,79 | 11,70 | 44,37 | 9,36 | 76,85 | 12,45 | 3,46 | | | |
| | Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" (00542) | E | Tárkonyos zöldség leves K* | 537,48 | 128,58 | 2,65 | 9,64 | 2,11 | 7,60 | 0,81 | 2,08 | | |
| | | | Panírozott gombafej | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | - 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | | Panírozott karfiol | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | - 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | | Burgonyasaláta, majonézes | 2 651,01 | 634,21 | 9,05 | 34,73 | 7,41 | 69,25 | 11,64 | 1,38 | | |
| | | | Összesen: | 3 188,49 | 762,79 | 11,70 | 44,37 | 9,36 | 76,85 | 12,45 | 3,46 | | |





| | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------|----------------------|--------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|------|--|
| 2022.09.28. szerda (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A" | E | 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 | 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 | 0,01 | |
| | | | Gyümölcslé 0,2-es 25% | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | - 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | | Összesen: | 10 356,10 | 2 477,51 | 115,56 | 93,69 | 40,94 | 286,46 | 3,02 | 13,37 | | |
| 2022.09.29. 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 | | |
| | | Párizsi baromfi | 891,24 | 213,21 | 11,90 | 18,20 | 6,88 | 0,20 | 0,00 | 2,27 | | |
| | | Zsemle, tönköly | 2 166,92 | 518,40 | 19,54 | 5,26 | 1,68 | 89,04 | 0,62 | 2,24 | | |
| | | Uborka(kígyó) | 39,31 | 9,40 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 1,36 | 0,00 | 0,02 | | |
| | Ásványvíz0,5 * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | T | Szilva | 377,48 | 90,30 | 1,05 | 0,25 | 0,00 | 19,65 | 0,00 | 0,01 | | |
| | E | Vajgaluska leves K* | 528,28 | 126,38 | 4,44 | 5,19 | 1,13 | 15,18 | 0,02 | 0,25 | | |
| | | 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 | | |
| | | Graham kenyér | 795,04 | 190,20 | 8,60 | 1,27 | 0,34 | 32,27 | 0,52 | 0,89 | | |





| 2022.09.29. csütörtök | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-----------------------------|---------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|------|--------------|--|
| (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium | V | Minimargarin 20g | 377,88 | 90,40 | 0,00 | 10,00 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | | Minidzsem 25g-os, különféle | 548,82 | 131,30 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 32,26 | 27,16 | 0,02 | | | |
| | | Mákos madárka | 2 686,08 | 642,60 | 18,48 | 8,76 | 4,89 | 108,81 | 18,63 | 1,74 | | | |
| | | Összesen: | 11 053,77 | 2 644,42 | 97,10 | 88,59 | 26,89 | 331,67 | 47,96 | 10,00 | | | |
| | (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" | E | Vajgaluska leves K* | 528,28 | 126,38 | 4,44 | 5,19 | 1,13 | 15,18 | 0,02 | 0,25 | | |
| | | | Csirkemell párizsiasan K* | 1 192,98 | 285,40 | 33,07 | 11,66 | 1,70 | 11,71 | 0,00 | 2,04 | | |
| | | | Burgonya petrezselymes K* | 1 204,93 | 288,26 | 6,86 | 4,26 | 0,49 | 54,25 | 0,00 | 2,98 | | |
| | | Összesen: | 2 926,19 | 700,04 | 44,37 | 21,11 | 3,32 | 81,14 | 0,02 | 5,27 | | | |





| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|----------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|--|--|
| 2022.09.30. péntek (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A" | R | Vaj 100g-os | 126,06 | 30,16 | 0,02 | 3,33 | 2,06 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | | | | |
| | | Kornspitz | 2 100,86 | 502,60 | 21,50 | 10,72 | 4,52 | 73,22 | 1,88 | 4,46 | | | | |
| | | Kaliforniai paprika | 103,20 | 24,68 | 0,79 | 0,24 | 0,02 | 4,82 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | | Ásványvíz0,5 * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | T | Banán | 877,54 | 209,93 | 2,60 | 0,20 | 0,00 | 48,40 | 0,00 | 0,11 | | | | |
| | 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: | 8 939,07 | 2 138,52 | 63,22 | 64,74 | 27,87 | 289,55 | 39,38 | 9,14 | | | | |

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

