








Tételes étlap 2023.09.25. - 2023.10.01.

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. 25. 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		
	Tej 3dl	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Pulykamell sonka	225,72	54,00	6,00	2,50	0,80	1,30	0,65	1,10		
	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 Körte	443,03	105,99	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*	2 464,69	589,64	17,26	10,89	1,40	104,96	9,99	1,15	 	
	Barackíz	362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	18,69	0,00		
	U Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00		
	V Csirkés spen.rakott.karfiol F*	163 731,00	39 170,00	3 356,00	715,00	280,00	5 067,00	99,00	520,00	 	
		Összesen:	171 549,05	41 032,51	3 432,15	763,00	290,84	5 341,93	138,00	526,62	





2023. 09. 25. hétfő (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Babgulyás K*	1 578,06	377,53	24,31	17,38	4,19	30,49	0,00	1,77	
		Tejfölös-túrós kalács K*	2 242,59	536,51	19,64	16,58	4,61	76,58	3,41	3,07	
		Összesen:	3 820,65	914,04	43,95	33,96	8,80	107,07	3,41	4,84	





















2023. 09. 26.

kedd

Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"

(00541)

R	Tejeskávé	750,54	179,56	6,86	3,00	1,63	31,18	19,98	0,27	 
	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
	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	
	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01	
T	Szőlő	674,07	161,26	1,20	0,60	0,00	36,20	0,00	0,01	
E	Vajgaluska leves K*	525,63	125,75	4,43	5,19	1,69	15,18	0,02	0,21	    
	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	 
	Félbarna kenyér	812,59	194,40	6,92	0,92	0,21	38,64	0,71	1,16	
U	Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18	
V	Gombás tokány F*	840,75	197,85	20,21	9,65	4,20	8,06	0,44	3,19	  
	Tojásos galuska	3 194,38	764,20	29,97	24,06	3,82	106,03	0,00	0,26	  
Összesen:		12 354,60	2 952,35	133,68	93,68	25,84	382,83	36,90	10,37	





2023. 09. 26. kedd (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"											
E	Vajgaluska leves K*	525,63	125,75	4,43	5,19	1,69	15,18	0,02	0,21		
	Csirkemell párizsiasan K*	1 225,73	293,24	28,86	15,54	1,94	9,15	0,00	0,84		
	Burgonya petrezselymes K*	1 204,93	288,26	6,86	4,26	0,49	54,25	0,00	2,98		
	Összesen:	2 956,29	707,25	40,15	24,99	4,12	78,58	0,02	4,03		
2023. 09. 27. szerda (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		
	Tej 3dl	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
	Vajkrém ízesített 25% zsírt.	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
	Kifli, tejes	1 228,58	293,92	9,82	2,36	0,96	55,40	4,10	0,98		
	Sárgarépa friss	67,25	16,09	0,48	0,08	0,01	3,24	0,00	0,13		
T	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
E	Karalábéleves K*	473,85	113,36	2,81	5,84	0,65	12,11	0,00	1,15		
	Joghurtos csirkemell ragu K*	784,55	187,69	30,01	6,30	2,99	2,55	0,00	1,79		







2023. 09. 27. szerda												
2023. 09. 28. csütörtök												
2023. 09. 27. szerda (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	E	Bulgur köret K*	1 932,06	462,21	13,57	10,78	1,32	83,79	0,01	0,54		
	U	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
	V	Kakaó	993,64	237,71	10,94	5,37	2,95	36,30	19,98	0,40	 	
		Töki pompos langaló K*	4 305,23	1 029,96	33,74	56,51	29,72	87,79	3,79	3,25	 	
		Összesen:	11 929,37	2 853,91	116,84	96,79	43,65	370,57	38,05	9,10		
2023. 09. 28. csütörtök (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R	Tej 3dl	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		
		Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
		Párizsi sajtos, baromfi	501,06	119,87	6,50	9,50	3,52	1,95	0,00	0,97	 	
		Korpás Kenyér	1 605,12	384,00	14,12	1,94	0,49	75,43	1,97	1,67		
	T	Szilva	503,31	120,41	1,40	0,34	0,00	26,20	0,00	0,02		
	E	Tárkonyos zöldség leves K*	537,48	128,58	2,65	9,64	2,11	7,60	0,81	2,08	 	
		Zöldborsós tokány K*	891,99	213,39	22,67	7,54	2,60	13,37	0,00	0,20		
		Tört burgonya K*	979,87	234,42	6,25	0,50	0,06	50,00	0,00	0,03		
		Uborka saláta (friss)	244,38	58,46	1,40	0,15	0,00	12,80	9,99	0,63		
	U	Omlós keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	- 1,00	0,00	0,00	0,00		
	V	Csirkemájás kféle"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		





2023. 09. 28.
csütörtök

(00541) Gyermek (15-18 éves)	V	Paradicsom	54,94	13,14	0,60	0,12	0,02	2,40	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:	8 438,45	2 018,74	87,44	54,10	15,99	285,68	23,94	9,50		
(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Tárkonyos zöldség leves K*	537,48	128,58	2,65	9,64	2,11	7,60	0,81	2,08		
		Sült sertés oldalas	1 987,22	475,41	26,34	40,50	13,30	0,83	0,00	1,43		
		Tört burgonya K*	979,87	234,42	6,25	0,50	0,06	50,00	0,00	0,03		
		Összesen:	3 504,57	838,41	35,24	50,64	15,47	58,43	0,81	3,54		





2023. 09. 29.

péntek

(00541)

Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"

R	Vaniliás tej 2 dl ovi*	606,70	145,14	6,82	3,00	1,63	22,64	6,99	0,27	
	Minivaj 10g-os	310,99	74,40	0,06	8,20	5,66	0,10	0,10	0,00	
	Téliszalámi	1 080,53	258,50	11,50	23,50	9,50	0,25	0,25	2,25	
	Kornspitz	2 100,86	502,60	21,50	10,72	4,52	73,22	1,88	4,46	
	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00	
T	Szőlő	674,07	161,26	1,20	0,60	0,00	36,20	0,00	0,01	
E	Frankfurti leves K*	1 143,69	273,61	10,82	18,44	5,68	16,07	0,95	2,32	
	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	
U	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02	
V	Félbarna kenyér	812,59	194,40	6,92	0,92	0,21	38,64	0,71	1,16	
	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
	Összesen:	10 094,42	2 414,93	74,61	90,89	41,42	287,20	46,63	11,38	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
diétetikus

.....
Gazdaságvezető

