



## Tételes étlap 2022.01.24. - 2022.01.30.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2022.01.24. hétfő (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	<b>R</b> 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			
	Soproni felvágott	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	0,00			
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	1 187,22	0,00	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16			
	Jégcsap retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06			
	<b>T</b> Aludttej poharas 2dl	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	<b>E</b> Palócleves /konz/ K*	1 092,52	261,37	12,24	15,20	4,38	18,37	1,01	1,87			
	Mákos nudli mir K*	3 243,39	775,93	18,88	28,36	4,62	107,71	14,99	4,92			
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01			
	<b>V</b> Zöldfűszeres cs.combfilé *K	1 313,79	114,75	32,37	13,40	3,03	2,89	1,27	1,42			
	Bulgur köret K*	1 932,06	462,21	13,57	10,78	1,32	83,79	0,01	3,00			
	Uborka saláta K*	216,01	51,68	1,29	0,12	0,00	11,30	8,99	0,63			
	Összesen:		10 444,73	2 015,16	97,19	92,03	20,83	304,36	35,94	13,46		





2022.01.24. hétfő		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" (00542)									
E	Palócleves /konz/ K*	1 092,52	261,37	12,24	15,20	4,38	18,37	1,01	1,87		
	Pudingos csiga K*	3 261,00	707,35	24,11	14,02	2,59	138,44	32,99	0,25		
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
	Összesen:	4 613,18	1 030,84	37,25	29,52	6,97	169,56	34,00	2,13		
2022.01.25. kedd		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A" (00541)									
R	Tej 3dl	608,58	0,00	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
	Körözött túró 50g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Zsemle rozsos	2 120,10	507,20	17,50	2,80	0,82	98,56	1,74	2,36		
	Kápia paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
T	Kiwi	254,56	60,90	1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,01		
E	Francia zöldségleves K*	676,60	161,87	5,39	9,30	1,03	13,82	0,02	1,07		
	Sertés pörkölt K*	1 542,06	368,91	18,40	30,58	9,26	4,55	0,00	1,37		
	Kelkáposzta főzelék K*	1 055,42	252,49	10,24	7,39	0,82	35,64	0,00	1,36		
	Korpás Kenyér	802,56	192,00	7,06	0,97	0,25	37,72	0,98	0,83		





2022.01.25. kedd															
(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	E	Tejsüti 28g	518,49	124,04	1,40	8,68	5,52	9,94	7,28	0,10					
	V	Flekkén*K	2 559,41	612,30	14,91	60,14	19,04	2,13	0,00	0,24					
		Ínyenc saláta*K	2 628,22	628,76	10,73	11,51	6,13	22,08	12,60	1,95					
		Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23					
		Összesen:	13 849,19	3 167,61	108,06	141,95	47,57	289,45	23,56	11,92					
(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Francia zöldségleves K*	676,60	161,87	5,39	9,30	1,03	13,82	0,02	1,07					
		Csülök pörkölt F	79,08	18,92	0,73	0,12	0,01	3,71	0,01	3,30					
		Burgonya sós 200 g	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	1,20					
		Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40					
		Tejsüti 28g	518,49	124,04	1,40	8,68	5,52	9,94	7,28	0,10					
		Összesen:	2 115,60	506,13	13,12	18,60	6,61	70,07	7,31	8,07					





2022.01.26.

szorda








(00541)

Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"

R	Tej 3dl	608,58	0,00	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40	
	Vajkrém natur	361,15	86,40	2,00	8,00	5,20	1,60	1,00	0,36	
	Magvas kenyér	1 615,15	386,40	14,09	3,02	0,64	73,33	1,74	2,27	
	Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01	
	Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12	
	Gyümölcsleves K*	491,16	117,50	0,54	0,27	0,00	27,77	13,39	0,30	
	Tejszínes csirkemell kocka K*	1 265,73	302,81	28,35	16,89	5,17	8,99	0,01	1,23	
	Rizi-bizi mir. K*	2 189,59	523,83	13,30	12,70	1,44	88,34	0,01	0,81	
	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Ízes bukta K*	2 543,44	579,36	17,80	13,61	3,64	103,43	27,45	0,28	
Összesen:	9 867,26	2 185,88	90,88	68,90	21,06	339,67	43,60	5,78		





2022.01.26. szerda (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Gyümölcsleves K*	491,16	117,50	0,54	0,27	0,00	27,77	13,39	0,30	    	
		Csirkemell joghurtos fűsz.K*	1 830,06	437,81	32,20	16,72	3,00	14,77	2,40	1,30	 	
		Rizi-bizi mir. K*	2 189,59	523,83	13,30	12,70	1,44	88,34	0,01	0,81		
		Összesen:	4 510,81	1 079,14	46,04	29,69	4,44	130,88	15,80	2,41		





2022.01.27.  
csütörtök

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

R	Karamellás tej F*	1 028,16	100,38	10,20	4,50	2,44	40,88	24,98	0,40			
	Margarin Light	426,36	102,00	0,00	10,00	2,80	0,00	0,00	0,24			
	Sajtos tavaszi szelet	347,78	83,20	4,00	6,80	2,72	1,64	0,40	0,76			
	Zsemle graham	2 415,20	577,80	20,74	4,78	1,56	102,78	1,22	2,26			
	Karalábé	64,16	15,35	0,84	0,08	0,01	2,76	0,00	0,05			
	T	Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00		
	E	Csontleves tésztabetéttel K*	416,73	99,70	3,92	3,56	0,29	12,97	0,00	1,44	  	
		Zabpelyhes húsgombóc K*	2 713,47	605,35	27,61	34,24	9,99	56,81	14,99	2,30	  	
		Tört burgonya K*	979,87	234,42	6,25	0,50	0,06	50,00	0,00	1,21		
		Paradicsom mártás F*	960,99	229,90	4,49	7,59	0,79	35,63	14,99	1,16		
		Kenyér búza szeletelt	658,22	0,00	6,00	0,48	0,18	32,10	0,00	0,79		
		Müzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00		
	V	Hamburger pogácsa 520gr	429,08	102,65	9,07	6,70	2,51	1,37	0,00	1,74		
		Hamburger zsemle 150gr	4 376,46	1 047,00	31,62	12,74	6,60	182,52	10,98	1,92		
		Majonéz vödrös	708,91	169,60	0,26	18,63	2,39	0,01	0,00	0,04	   	
		Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43		
		Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40		





2022.01.27. csütörtök												
2022.01.28. péntek												
2022.01.27. csütörtök	(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium	V	Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00	
			Jégsaláta	4,52	1,08	0,08	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00	
			Gyümölcslé 0,2- es 100%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Összesen:	16 488,77	3 597,83	131,94	119,04	32,34	551,28	74,36	17,14	
2022.01.28. 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	
			Tojásos tonhalpástétom*K	398,70	95,38	7,02	7,14	1,96	17,96	0,00	0,13	
			Szel.trapp. 125g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Kifli, teljes kiörlésű	1 053,62	0,00	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12	
			Póréhagyma	61,66	14,75	0,88	0,12	0,00	2,52	0,00	0,01	
		T	Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89	
		E	Vajgaluska leves K*	506,18	121,10	4,01	4,81	1,03	15,16	0,02	1,22	
			Bakonyi tokány K*	1 609,08	384,95	26,17	25,79	7,16	11,48	0,66	0,43	
			Tészta köret orsó K*	1 745,51	417,58	15,00	7,11	1,04	72,90	0,00	0,91	
			Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00	
		V	Félbarna kenyér	270,86	64,80	2,31	0,31	0,07	12,88	0,24	0,39	
			Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
			Összesen:	7 974,87	1 655,80	75,41	64,47	18,47	253,70	25,41	5,37	





.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

