



Tételes étlap 2021.10.04. - 2021.10.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.10.04. 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		
	Szárnyas májkrém	273,33	65,39	4,37	4,26	1,27	2,13	0,00	0,32		
	Zsemle magvas	2 387,62	571,20	23,44	14,88	3,42	82,96	2,24	4,24		
	Savanyú káposzta	83,16	19,90	1,10	0,20	0,00	3,40	0,00	0,89		
	T Teljes kiörlésű sonkás tekerecs	1 801,58	431,00	8,22	12,68	8,50	35,56	3,25	0,90		
	E Erőleves K*	440,33	105,34	5,53	2,75	0,12	14,67	0,02	1,56		
	Bolognai Spagetti K*	3 202,34	733,25	34,83	36,51	11,92	73,64	0,00	3,11		
	V Rácos sertésszelet K*	2 524,82	604,02	31,33	22,91	6,38	66,33	0,99	2,25		
	Velesült burgonya F	2 760,13	660,32	11,25	27,60	3,18	89,51	0,07	2,85		
	Összesen:		13 662,89	3 235,77	120,94	121,84	34,80	378,49	16,24	16,27	





2021.10.05.

kedd

(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			
	Zala felvágott	364,50	87,20	5,20	7,20	2,96	0,44	0,20	0,88	 		
	Zsemle graham	2 415,20	577,80	20,74	4,78	1,56	102,78	1,22	2,26			
	Jégcsap retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06			
	T	Tejberizs kis poharas 200g	919,60	220,00	6,60	5,00	3,40	36,60	25,00	0,56		
	E	Tarhonyaleves K*	534,74	127,93	4,82	0,99	0,12	24,42	0,00	1,28	 	
		Lencsefőzelék K*	1 675,54	400,85	23,03	8,42	0,74	57,75	4,00	1,28	 	
		Majorannás marha tokány isk	1 294,03	309,58	18,30	22,90	6,28	7,12	0,58	3,15	 	
		Korpás Kenyér	802,56	192,00	7,06	0,97	0,25	37,72	0,98	0,83		
	V	Aszalt szilvás pulykamell K*	1 489,92	356,44	25,00	16,19	4,32	27,21	23,25	0,70		
		Bulgur köret K*	1 932,06	462,21	13,57	10,78	1,32	83,79	0,01	3,00		
	Összesen:		12 068,45	2 887,19	125,67	87,32	23,76	389,00	64,91	14,39		





2021.10.05. kedd (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Tarhonyaleves K*	534,74	127,93	4,82	0,99	0,12	24,42	0,00	1,28	 	
		Húsos rakott zdségtál csőben F	3 588,55	858,50	34,56	52,31	15,61	59,75	2,69	5,43	 	
		Összesen:	4 123,29	986,43	39,38	53,30	15,73	84,17	2,69	6,71		





2021.10.06.

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			
	Túrókrém kapros I*	176,34	42,19	3,78	2,50	1,63	1,08	1,08	0,23	 		
	Zsemle rozsos	2 120,10	507,20	17,50	2,80	0,82	98,56	1,74	2,36			
	Póréhagyma	61,66	14,75	0,88	0,12	0,00	2,52	0,00	0,01			
	T	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
	E	Karalábéleves K*	473,85	113,36	2,81	5,84	0,65	12,11	0,00	1,15	 	
		Bundázott halfilé K*	866,56	207,31	26,09	3,02	1,08	18,81	0,00	1,17	 	
		Sárgarépás rizs K*	1 499,45	358,72	6,57	9,65	1,12	60,76	0,00	1,34		
		Tartármártás K*	2 094,99	501,19	2,13	52,72	9,74	3,74	3,15	0,34	 	
	V	Citromos tea	347,42	83,11	0,04	0,01	0,00	20,51	20,19	0,00		
Sonkás-gombás pizza		2 883,78	689,90	31,55	16,06	6,10	104,08	10,25	3,41	 		
Összesen:		11 591,27	2 773,02	94,82	92,97	21,15	380,86	46,08	10,27			





2021.10.07.
csütörtök

(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		
	Gouda sajt	576,84	138,00	9,36	11,16	7,56	0,00	0,00	0,80	 	
	Korpás Kenyér	1 605,12	384,00	14,12	1,94	0,49	75,43	1,97	1,67		
	TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
T	Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89		
E	Lebbencsleves K*	651,95	155,97	3,75	5,23	0,62	23,00	0,00	1,65	 	
	Almás fahéjas gombóc mir F*	1 204,52	288,16	3,07	9,56	1,06	47,12	24,98	1,37		
	Vaniliasodó aranyg. K*	847,65	105,73	6,84	3,01	1,63	36,84	16,98	0,35	 	
V	Zsemle	2 180,46	521,64	18,75	2,43	0,69	102,81	2,25	2,31		
	Margarin Light	639,54	153,00	0,00	15,00	4,20	0,00	0,00	0,36		
	Téliszalámi	1 296,64	310,20	13,80	28,20	11,40	0,30	0,30	2,70	 	
	TV paprika	49,14	0,00	0,72	0,18	0,00	1,80	0,00	0,00		
	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Összesen:		11 431,08	2 618,05	79,53	99,18	36,12	350,94	70,97	12,49		





2021.10.08.

péntek




(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		
	Vaj 100g-os	126,07	30,16	0,02	3,33	2,06	0,02	0,02	0,00		
	Minidzsem 25g-os, különféle	274,41	65,65	0,10	0,00	0,00	16,13	13,58	0,01		
	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 Körte	443,03	105,99	0,80	0,60	0,00	24,00	0,00	0,01		
	E	Zöldborsóleves K*	778,05	186,14	6,60	8,34	0,92	20,73	0,02	0,93	
		Gyros fűsz. csirke hús K*	1 249,75	298,98	27,71	19,85	2,45	2,01	0,00	1,39	
		Burgonyapüré K*	1 578,47	338,80	9,74	10,16	3,00	60,29	0,00	1,04	
		Vegyes friss saláta K*	277,06	66,28	1,61	0,22	0,03	14,18	7,99	0,29	
		Ezersziget jogh. öntet K*	239,39	57,27	1,31	4,76	2,91	2,10	1,16	0,07	
V Félbarna kenyér	270,86	64,80	2,31	0,31	0,07	12,88	0,24	0,39			





2021.10.08. péntek	(00541)	V	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Összesen:	8 630,89	1 880,39	82,30	67,91	19,81	268,85	49,87	9,11		
	(00542)	Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Zöldborsóleves K*	778,05	186,14	6,60	8,34	0,92	20,73	0,02	0,93	
				Töltött csirkecomb K*	2 520,78	603,05	58,36	32,72	6,09	17,66	0,33	2,48	
				Vegyes friss saláta K*	277,06	66,28	1,61	0,22	0,03	14,18	7,99	0,29	
				Ezersziget jogh. öntet K*	239,39	57,27	1,31	4,76	2,91	2,10	1,16	0,07	
	Összesen:	3 815,28	912,74	67,88	46,04	9,95	54,67	9,50	3,77				

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

