



Tételes étlap 2022.10.03. - 2022.10.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.10.03. hétfő (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	<b>R</b> Kenőmájás	109,51	26,20	2,32	1,68	0,54	0,78	0,14	0,32		
	Zsemle magvas	2 387,62	571,20	23,44	14,88	3,42	82,96	2,24	4,24		
	Uborka(kígyó)	19,65	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	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		
	<b>T</b> Alma	290,82	69,57	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	<b>E</b> Erőleves K*	440,33	105,34	5,53	2,75	0,36	14,67	0,02	1,57		
	Bolognai Szósz K*	1 446,80	313,27	15,79	27,83	7,79	7,71	0,00	0,88		
	Tészta köret spagetti K*	1 640,26	392,41	15,00	4,33	0,72	72,90	0,00	1,21		
	Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,02	0,00	0,00	0,00		
	<b>V</b> Szalagos Fánk K*	3 596,87	860,49	20,39	27,15	5,47	132,59	41,69	1,28		
	Narancs	346,21	82,82	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Összesen:	10 278,07	2 426,00	84,87	79,86	17,28	343,29	44,09	9,54	





2022.10.04.

kedd

(00541)

Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"

R	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Zala felvágott	455,62	109,00	6,50	9,00	3,70	0,55	0,25	1,10		
	Zsemle graham	2 415,20	577,80	20,74	4,78	1,56	102,78	1,22	2,26		
	Jégcsap retek	24,36	5,82	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,05		
	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	Tarhonyaleves K*	534,74	127,93	4,82	0,99	0,12	24,42	0,00	1,28	
		Majorannás apróhús K*	1 107,42	264,93	20,84	18,83	4,19	2,67	0,00	1,81	
		Lencsefőzelék K*	1 675,54	400,85	23,03	8,42	0,74	57,75	4,00	0,69	
		Félbarna kenyér	1 083,46	259,20	9,23	1,23	0,28	51,52	0,95	1,55	
	V	Sonkás-gombás pizza	2 883,78	689,90	31,55	16,06	6,10	104,08	10,25	2,77	
		Szilva	503,31	120,41	1,40	0,34	0,00	26,20	0,00	0,02	
		Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Összesen:		11 339,63	2 712,82	119,39	65,29	18,09	394,85	16,67	11,66	





2022.10.04. 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		
	Rántott csirkecomb K*	2 422,21	268,18	54,66	27,89	5,03	26,76	0,00	2,47		
	Francia saláta K*	2 411,52	576,92	8,89	45,19	9,32	32,04	1,98	1,47		
	Összesen:	5 368,47	973,03	68,37	74,07	14,47	83,22	1,98	5,22		
2022.10.05. szerda (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"											
R	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	61,65	14,75	0,88	0,12	0,00	2,52	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	Karfiolleves K*	424,52	101,56	3,28	5,15	0,55	10,29	0,00	0,61		
	Halfilé szezámmagos K*	1 566,01	374,64	30,43	17,42	2,50	23,70	0,00	1,57		
	Sárgarépás rizs K*	1 499,45	358,72	6,57	9,65	1,12	60,76	0,00	1,34		





2022.10.05. szerda												
2022.10.06. csütörtök	Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	E	Szőlő	674,07	161,26	1,20	0,60	0,00	36,20	0,00	0,01	
		V	Kalocsai Rúd	2 716,17	649,80	19,11	8,79	5,76	107,25	8,19	4,44	
			Kockasajt natúr 200g 8cikk	620,73	148,50	8,25	11,25	7,35	3,54	3,09	0,69	
			Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,39	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00	
			Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Összesen:	10 788,18	2 580,89	93,99	58,60	19,74	394,71	14,10	11,36			
2022.10.06. csütörtök	Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
			Szel.trapp. 125g	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,28	0,00	0,00	0,00	
			kenyér teljes kiőrlésű, szel.	1 187,21	284,02	11,11	1,46	0,08	56,26	0,00	1,16	
			TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
			Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		T	Szilva	503,31	120,41	1,40	0,34	0,00	26,20	0,00	0,02	
		E	Lebbencsleves K*	651,95	155,97	3,75	5,23	0,62	23,00	0,00	0,77	
			Szilvás gombóc mir K*	1 204,52	288,16	3,07	9,56	1,06	47,12	24,98	1,37	
			Vaniliasodó aranyg. K*	845,72	202,33	6,84	3,01	1,63	36,84	16,98	0,35	
		V	Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,06	0,00	0,00	0,00	
			Téliszalámi	1 080,53	258,50	11,50	23,50	9,50	0,25	0,25	2,25	
			Zsemle	2 180,46	521,64	18,75	2,43	0,69	102,81	2,25	2,31	





2022.10.06	(00541) Gyermek 15-18 éves	V	TV paprika	40,95	0,00	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00		
			Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Összesen:	7 940,59	1 882,03	57,50	50,80	14,64	295,18	44,46	8,35		
2022.10.07. péntek	(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R	Kakaós magyorkrém 20-30g	2 238,60	0,00	6,50	31,00	5,76	57,00	48,00	1,36		
			Kukoricás kenyér	2 173,60	520,00	18,16	2,27	0,60	103,88	2,67	2,80		
			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	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*	1 577,69	377,44	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	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:	9 906,12	1 834,33	79,75	82,92	17,28	315,83	60,55	9,17				

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

