



Tételes étlap 2023.10.02. - 2023.10.08.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 10. 02. 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		
	Kenőmájas	109,52	26,20	2,32	1,68	0,54	0,78	0,14	0,32	 	
	Magvas kenyér	1 532,40	366,60	11,28	5,88	0,48	64,80	0,00	2,04		
	Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	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 Erőleves K*	440,33	105,34	5,53	2,75	0,36	14,67	0,02	1,57	 	
	Bolognai Szósz K*	1 436,39	310,78	15,66	27,80	7,79	7,29	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		
	U Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	V Cit. kakukkf. csirkeszárny K*	2 954,55	706,83	44,13	58,30	16,36	1,72	0,00	0,66		
	Francia saláta K*	2 411,52	576,92	8,89	45,19	9,32	32,04	1,98	1,47	 	
		Összesen:	13 361,24	3 163,61	122,85	163,62	43,66	287,22	26,63	9,62	





2023. 10. 03.

kedd

















(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		
	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	Kefir 150 g	1 598,85	382,50	4,50	4,80	3,15	6,90	6,90	0,20	
	E	Tarhonyaleves K*	534,74	127,93	4,82	0,99	0,12	24,42	0,00	1,28	
		Majorannás pulyka apróhús K*	1 107,42	264,93	20,84	18,83	4,19	2,67	0,00	1,15	
		Lencsefőzelék K*	1 675,54	400,85	23,03	8,42	0,74	57,75	4,00	0,69	
		Félbarna kenyér	812,59	194,40	6,92	0,92	0,21	38,64	0,71	1,16	
	U	Körte	443,03	105,99	0,80	0,60	0,00	24,00	0,00	0,01	
	V	Marhapörkölt K*	453,68	108,54	0,97	9,47	1,06	4,69	0,00	1,21	
		Galuska köret K*	1 924,89	460,50	17,82	5,42	0,69	84,55	0,00	0,84	
		Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	
		Összesen:	12 056,28	2 884,29	112,59	63,92	15,57	376,07	22,50	11,93	





2023. 10. 03. 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	 	
	Csirkecomb kókuszos bundás K*	2 143,90	512,89	51,13	23,45	5,24	23,72	0,00	1,84	 	
	Francia saláta K*	2 411,52	576,92	8,89	45,19	9,32	32,04	1,98	1,47	   	
	Összesen:	5 090,16	1 217,74	64,84	69,63	14,68	80,18	1,98	4,59		
2023. 10. 04. 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		
	Túrókrém kapros I*	224,16	53,63	5,08	3,06	2,01	1,38	1,37	0,24	 	
	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	Tejszelet	855,07	204,56	5,61	4,42	0,00	35,02	0,00	0,00		
E	Karfiolleves K*(piros)	424,52	101,56	3,28	5,15	0,55	10,29	0,00	0,61		
	Halfilé szezámmagos K*	1 564,62	374,31	30,42	17,42	2,50	23,64	0,00	1,57	  	
	Sárgarépás rizs K*	1 498,76	358,55	6,56	9,65	1,12	60,73	0,00	1,34		





2023. 10. 04. szerda															
2023. 10. 04. szerda	(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	E	Szőlő	674,07	161,26	1,20	0,60	0,00	36,20	0,00	0,01				
		U	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11				
		V	Tejeskávé	750,54	179,56	6,86	3,00	1,63	31,18	19,98	0,27				
			Sonkás-gombás pizza	2 883,78	689,90	31,55	16,06	6,10	104,08	10,25	2,77				
		Összesen:			12 730,08	3 045,47	122,61	67,03	17,18	478,19	43,01	9,84			
2023. 10. 05. 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				
			Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,06	0,00	0,00	0,00				
			kenyér teljes kiőrlésű, szel.	1 164,49	278,59	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16				
			TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00				
		T	Szilva	503,31	120,41	1,40	0,34	0,00	26,20	0,00	0,02				





2023. 10. 05. csütörtök	Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A" (00541)	E	Lebbencsleves K*	666,25	159,39	3,86	5,45	0,75	23,22	0,11	0,97			
			Almás-fahéjas gombóc mir K*	781,88	187,05	3,06	9,55	1,06	21,99	0,00	1,37			
			Vaniliasodó aranyg. K*	845,72	202,33	6,84	3,01	1,63	36,84	16,98	0,27			
		U	Sós kalács 44 gr	606,94	145,20	4,76	1,44	0,47	26,89	2,01	1,56			
		V	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
			Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,06	0,00	0,00	0,00			
			Paprikás szalámi	1 191,30	285,00	9,00	20,80	10,65	0,50	0,25	2,00			
			Zsemle	2 180,46	521,64	18,75	2,43	0,69	102,81	2,25	2,31			
			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			
	Összesen:	9 227,49	2 191,86	70,81	59,27	20,47	323,30	31,27	10,45					





2023. 10. 05. csütörtök (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Lebbencsleves K*	666,25	159,39	3,86	5,45	0,75	23,22	0,11	0,97		
		Aranygaluska K*	3 120,07	746,43	22,46	24,97	8,51	107,65	23,49	0,65		
		Vaniliasodó aranyg. K*	845,72	202,33	6,84	3,01	1,63	36,84	16,98	0,27		
		Összesen:	4 632,04	1 108,15	33,16	33,43	10,89	167,71	40,58	1,89		





2023. 10. 06.

péntek

(00541)

Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"

R	Kakaó	993,64	237,71	10,94	5,37	2,95	36,30	19,98	0,40		
	Mogyorókrém	447,72	107,11	1,30	6,20	0,00	11,40	9,60	0,00		
T	Csirkemell sonka	175,56	42,00	9,25	0,40	0,10	0,40	0,20	1,30		
	Kukoricás kenyér	2 173,60	520,00	18,16	2,27	0,61	103,89	2,67	2,80		
	Narancs	346,22	82,83	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*	898,91	215,05	27,71	10,57	1,39	2,01	0,00	1,19		
	Burgonyapüré K*	1 569,76	375,54	9,72	10,16	4,68	60,29	0,00	0,95		
	Vegyes friss saláta K*	264,15	63,19	1,46	0,20	0,03	13,62	7,99	0,28		
	Kapros joghurtos öntet K*	970,74	232,23	3,17	4,80	3,10	4,78	4,50	0,53		
U	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
V	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Félbarna kenyér	812,59	194,40	6,92	0,92	0,21	38,64	0,71	1,16		
Összesen:		9 934,95	2 376,78	97,23	55,43	15,39	323,06	45,67	9,69		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

