



Tételes étlap 2021.10.11. - 2021.10.17.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsvav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|--------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2021.10.11. 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 | | |
| | Margarin Light | 426,36 | 102,00 | 0,00 | 10,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | | |
| | Csirkemell sonka | 140,45 | 33,60 | 7,40 | 0,32 | 0,08 | 0,32 | 0,16 | 1,04 | | |
| | Zsemle korpás | 139,08 | 33,28 | 1,40 | 0,20 | 0,02 | 6,40 | 0,00 | 0,14 | | |
| | Uborka(kígyó) | 19,66 | 4,70 | 0,40 | 0,04 | 0,00 | 0,68 | 0,00 | 0,01 | | |
| | T Croissant(sonkás) | 1 384,42 | 331,20 | 9,63 | 4,13 | 2,35 | 45,85 | 7,65 | 1,01 | | |
| | E Sárgaborsó leves K* | 2 294,90 | 549,02 | 19,94 | 32,38 | 11,45 | 34,74 | 0,27 | 2,79 | | |
| | Tejbedara szórattal K* | 1 566,41 | 238,85 | 12,80 | 5,04 | 2,60 | 69,09 | 31,97 | 0,38 | | |
| | Körte | 332,27 | 79,49 | 0,60 | 0,45 | 0,00 | 18,00 | 0,00 | 0,01 | | |
| | V Borsos marhatokány K* | 322,29 | 68,34 | 0,71 | 6,60 | 0,75 | 3,59 | 0,00 | 2,09 | | |
| | Galuska köret K* | 1 924,89 | 460,50 | 17,82 | 5,42 | 0,69 | 84,55 | 0,00 | 0,84 | | |
| | Körtebefőtt, hámozott darabolt | 404,23 | 96,71 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 23,70 | 14,10 | 0,02 | | |
| | | Összesen: | 9 144,54 | 2 043,04 | 71,87 | 64,63 | 20,75 | 297,21 | 63,82 | 8,72 | |





| 2021.10.11. hétfő | | Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" (00542) | | | | | | | | | |
|----------------------|--------------------------|--|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| E | Sárgaborsó leves K* | 2 294,90 | 549,02 | 19,94 | 32,38 | 11,45 | 34,74 | 0,27 | 2,79 | | |
| | Almás pite 1db mir | 1 575,55 | 376,92 | 5,15 | 14,81 | 3,93 | 54,89 | 23,98 | 0,26 | | |
| | Körte | 332,27 | 79,49 | 0,60 | 0,45 | 0,00 | 18,00 | 0,00 | 0,01 | | |
| | Összesen: | 4 202,72 | 1 005,43 | 25,69 | 47,64 | 15,38 | 107,63 | 24,25 | 3,06 | | |
| 2021.10.12. kedd | | Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A" (00541) | | | | | | | | | |
| R | Tea Instant I* | 189,58 | 45,35 | 0,87 | 0,05 | 0,01 | 10,29 | 9,67 | 0,15 | | |
| | Kakaós magyorkrém 20-30g | 2 238,60 | 0,00 | 6,50 | 31,00 | 5,76 | 57,00 | 48,00 | 1,36 | | |
| | Félbarna kenyér | 1 625,18 | 388,80 | 13,85 | 1,85 | 0,42 | 77,28 | 1,43 | 2,33 | | |
| T | Szezámmagos madárka | 900,37 | 215,40 | 6,17 | 3,18 | 1,68 | 36,16 | 6,27 | 0,59 | | |
| | Alma | 290,83 | 69,58 | 0,80 | 0,80 | 0,00 | 14,00 | 0,00 | 0,02 | | |
| E | Húsleves K* | 410,14 | 98,12 | 3,43 | 3,90 | 0,40 | 12,08 | 0,00 | 1,26 | | |
| | Főtt hús K* | 798,84 | 191,11 | 25,20 | 9,72 | 3,46 | 0,48 | 0,00 | 0,25 | | |
| | Paradicsomos káposzta K* | 1 031,55 | 213,93 | 6,66 | 7,35 | 0,81 | 37,67 | 9,99 | 1,49 | | |
| | Rozsos kenyér | 817,61 | 195,60 | 6,95 | 1,81 | 0,86 | 35,25 | 0,70 | 0,97 | | |





2021.10.12.
kedd

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---------------------------|----------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|------|--|--|
| (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium | E | Múzliszelet | 320,88 | 76,77 | 1,20 | 2,80 | 0,00 | 11,60 | 4,00 | 0,00 | | | |
| | V | Rakott burg fkolbással K* | 3 893,01 | 931,34 | 29,48 | 52,84 | 22,74 | 67,50 | 2,38 | 3,50 | | | |
| | | Csemege uborka | 57,54 | 13,77 | 0,60 | 0,10 | 0,00 | 2,60 | 0,00 | 2,40 | | | |
| | | Összesen: | 12 574,13 | 2 439,77 | 101,71 | 115,40 | 36,14 | 361,91 | 82,44 | 14,32 | | | |
| | (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" | E | Húsleves K* | 410,14 | 98,12 | 3,43 | 3,90 | 0,40 | 12,08 | 0,00 | 1,26 | | |
| | | | Kolozsvári sertés karaj K* | 1 353,30 | 321,80 | 26,01 | 21,31 | 5,23 | 6,58 | 0,00 | 2,20 | | |
| | | | Burgonya sós 200 g | 783,89 | 187,53 | 5,00 | 0,40 | 0,05 | 40,00 | 0,00 | 1,20 | | |
| | | | Múzliszelet | 320,88 | 76,77 | 1,20 | 2,80 | 0,00 | 11,60 | 4,00 | 0,00 | | |
| | | | Összesen: | 2 868,21 | 684,22 | 35,64 | 28,41 | 5,68 | 70,26 | 4,00 | 4,66 | | |





2021.10.13.

szerda

(00541)

Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-------------------------|------------------------------|---------------------------|----------|--------|-------|--------|-------|-------|---|---|---|--|
| R | Kakaó isk | 996,54 | 92,81 | 10,94 | 5,37 | 2,95 | 36,30 | 19,98 | 0,40 |   | | | |
| | Körözött túró házi isk* | 243,73 | 58,31 | 5,32 | 3,06 | 1,97 | 2,29 | 1,36 | 0,44 |   | | | |
| | Zsemle rozsos | 2 120,10 | 507,20 | 17,50 | 2,80 | 0,82 | 98,56 | 1,74 | 2,36 | | | | |
| | Kaliforniai paprika | 51,60 | 12,34 | 0,40 | 0,12 | 0,01 | 2,41 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | T | Zabpelyhes keksz | 772,80 | 184,88 | 4,20 | 9,87 | 2,53 | 19,63 | 0,00 | 0,12 |      | | |
| | | E | Magyaros Burgonyaleves K* | 1 120,07 | 267,96 | 5,32 | 12,05 | 1,53 | 33,60 | 0,19 | 1,96 |   | |
| | | | Hentes tokány K* | 1 156,71 | 272,34 | 22,17 | 18,22 | 5,64 | 5,64 | 0,00 | 1,86 |   | |
| | | | Tészta kör. szarvacska K* | 1 745,51 | 417,58 | 15,00 | 7,11 | 1,04 | 72,90 | 0,00 | 0,91 |   | |
| | | Fűszeres sárgarépa saláta K* | 369,45 | 88,39 | 2,05 | 1,08 | 0,14 | 17,09 | 3,40 | 2,19 | | | |
| | V | Citromos tea | 347,42 | 83,11 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 20,51 | 20,19 | 0,00 |  | | |
| Virslis kifli K* | | 2 890,45 | 691,49 | 31,30 | 29,48 | 8,60 | 75,49 | 1,21 | 3,13 |       | | | |
| Összesen: | | 11 814,38 | 2 676,41 | 114,24 | 89,17 | 25,23 | 384,42 | 48,07 | 13,37 | | | | |





2021.10.14.
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 | | | |
| | Harcspástétom 130g zöldbúzser | 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 | | | |
| | Jégcsap retek | 24,36 | 5,83 | 0,48 | 0,04 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 0,06 | | | |
| | T | Pogácsa leveles 100g | 1 621,84 | 388,00 | 8,84 | 10,75 | 7,25 | 45,09 | 5,08 | 1,64 | | |
| | E | Zabgaluskás leves K* | 506,76 | 121,23 | 5,11 | 2,30 | 0,27 | 19,73 | 0,02 | 1,02 | | |
| | | Sült csirkecomb K* | 1 472,24 | 352,21 | 41,86 | 19,73 | 3,69 | 1,44 | 0,01 | 1,46 | | |
| | | Meggy mártás K* | 867,53 | 207,54 | 1,34 | 0,83 | 0,00 | 46,65 | 17,98 | 0,02 | | |
| | | Burgonyakrokkett K* | 2 104,15 | 503,39 | 6,18 | 25,89 | 3,73 | 60,83 | 0,00 | 0,15 | | |
| | V | Hamburger zsemle 150gr | 4 376,46 | 1 047,00 | 31,62 | 12,74 | 6,60 | 182,52 | 10,98 | 1,92 | | |
| | | Hamburger pogácsa 0,52gr | 858,16 | 205,30 | 18,15 | 13,41 | 5,02 | 2,75 | 0,00 | 3,48 | | |
| | | Uborka(kígyó) | 9,83 | 2,35 | 0,20 | 0,02 | 0,00 | 0,34 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | Jégsaláta | 4,52 | 1,08 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 1,35 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | Majonéz vödörös | 354,46 | 84,80 | 0,13 | 9,32 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | | |
| | | Ásványvíz0,5 * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | Múzliszelet | 320,88 | 76,77 | 1,20 | 2,80 | 0,00 | 11,60 | 4,00 | 0,00 | | |
| | | Összesen: | 13 764,39 | 3 040,85 | 126,74 | 99,42 | 27,91 | 432,03 | 47,74 | 11,05 | | |





2021.10.15.
péntek

(00541)

Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"

| | | | | | | | | | | | |
|-----------|------------------|--------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|------|--|
| R | Tejeskávé | 752,47 | 82,96 | 6,86 | 3,00 | 1,63 | 31,18 | 19,98 | 0,27 | | |
| | Margarin Light | 426,36 | 102,00 | 0,00 | 10,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | | |
| | Paprikás szalámi | 953,04 | 228,00 | 7,20 | 16,64 | 8,52 | 0,40 | 0,20 | 1,60 | | |
| | Zsemle graham | 2 415,20 | 577,80 | 20,74 | 4,78 | 1,56 | 102,78 | 1,22 | 2,26 | | |
| | TV paprika | 32,76 | 0,00 | 0,48 | 0,12 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | | |
| | T | Gyümölcsjoghurt 125g | 386,65 | 92,50 | 3,13 | 0,50 | 0,38 | 18,75 | 16,25 | 0,08 | |
| | E | Gyümölcsleves K* | 491,16 | 117,50 | 0,54 | 0,27 | 0,00 | 27,77 | 13,39 | 0,30 | |
| | | Itáliai rántott szelet K* | 1 845,98 | 441,62 | 27,91 | 23,40 | 4,86 | 29,32 | 0,00 | 1,64 | |
| | | Rizi-bizi mir. K* | 2 189,59 | 523,83 | 13,30 | 12,70 | 1,44 | 88,34 | 0,01 | 0,81 | |
| | | Céklasaláta, csemege szeletelt | 212,30 | 50,79 | 1,05 | 0,08 | 0,00 | 11,13 | 6,39 | 0,98 | |
| 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: | | 10 731,28 | 2 462,40 | 88,13 | 77,41 | 22,80 | 349,51 | 58,15 | 9,46 | | |

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

