



Tételes étlap 2022.10.10. - 2022.10.16.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2022.10.10. hétfő (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	<b>R</b> Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
	Csirkemell sonka	175,56	42,00	9,25	0,40	0,10	0,40	0,20	1,30			
	Zsemle, tönköly	2 166,92	518,40	19,54	5,26	1,68	89,04	0,62	2,24			
	Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01			
	Gyümölcsle 0,2-es 25%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	<b>T</b> Müzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00			
	<b>E</b> Sárgaborsó leves K*	2 294,90	549,02	19,94	32,38	11,45	34,74	0,27	2,79			
	Tejbedara K*	1 363,19	326,12	12,34	4,50	2,28	58,84	21,98	0,38			
	Kakaós porcukor F*	484,95	116,02	0,93	1,09	0,64	25,50	24,98	0,00			
	Körte	443,03	105,99	0,80	0,60	0,00	24,00	0,00	0,01			
	<b>V</b> Vagdalt F*	1 889,31	451,99	21,65	31,75	9,57	19,21	0,19	1,18			
	Majonézes torma tub.70g.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Zsemle	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	Fejes saláta	8,29	1,98	0,17	0,04	0,00	0,24	0,00	0,00			
	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Összesen:	10 833,51	2 591,75	98,72	85,48	27,58	332,79	53,74	9,57			







2022.10.10. hétfő		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" (00542)									
E	Sárgaborsó gulyás K*	1 648,94	394,48	24,68	15,96	3,12	37,48	0,02	1,34		
	Túrós csusza K*	2 350,84	562,40	25,81	15,51	6,75	79,18	13,57	1,14		
	Körte	443,03	105,99	0,80	0,60	0,00	24,00	0,00	0,01		
	Összesen:	4 442,81	1 062,87	51,29	32,07	9,87	140,66	13,59	2,49		
2022.10.11. kedd		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A" (00541)									
R	Minimargarin 20g	377,88	90,40	0,00	10,00	1,80	0,00	0,00	0,00		
	Minidzsem 25g-os, különféle	548,82	131,30	0,20	0,00	0,00	32,26	27,16	0,02		
	Fehérkenyér	2 160,22	516,80	18,38	2,32	0,61	102,70	2,18	3,10		
	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
T	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	0,45	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		





2022.10.11.  
kedd

(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	E	Tönköly kenyér	621,98	148,80	5,94	0,78	0,30	27,60	0,00	0,96		
	V	Csirkemájaskrém 50 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Kornspitz	2 100,86	502,60	21,50	10,72	4,52	73,22	1,88	4,46		
		TV paprika	81,90	0,00	1,20	0,30	0,00	3,00	0,00	0,01		
		Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Összesen:	8 423,02	1 962,64	83,31	45,89	11,95	303,01	41,21	11,57			
(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Húsleves K*	410,14	98,12	3,43	3,90	0,45	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		
		Főtt burgonya f*	1 058,25	253,17	6,75	0,54	0,07	54,00	0,00	0,42		
		Összesen:	2 821,69	673,09	36,19	25,75	5,75	72,66	0,00	3,88		





2022.10.12. szerda (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R	Körözött túró	153,82	36,80	4,08	2,00	1,30	0,76	0,26	0,20		
		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		
		Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	T	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
	E	Magyaros Burgonyaleves K*	1 120,07	267,96	5,32	12,05	1,53	33,60	0,19	1,96		
		Hentes tokány K*	1 638,10	387,51	19,38	32,25	10,41	5,58	0,04	1,73		
		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	Virslis kifli K*	2 890,45	691,49	31,30	29,48	8,60	75,49	1,21	3,13		
		Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Összesen:	10 976,70	2 621,62	98,11	87,09	23,84	354,90	6,84	12,60			





2022.10.13.  
csütörtök

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

<b>R</b>	Harcspástétom különféle	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Kifli, graham	1 073,90	256,92	11,34	5,20	2,98	40,90	0,00	1,52	
	Jégcsap retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06	
	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>T</b>	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00	
<b>E</b>	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	86,14	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	
<b>V</b>	Hamburger húspogács	858,16	205,30	18,15	13,41	5,02	2,75	0,00	3,48	
	Hamburger zsemle 90gr	4 376,46	1 047,00	31,62	12,74	6,60	182,52	10,98	1,92	
	Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01	
	Jégsaláta	22,60	5,41	0,40	0,02	0,00	6,74	0,00	0,01	
	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	
	<b>Összesen:</b>	<b>12 197,14</b>	<b>2 651,92</b>	<b>118,91</b>	<b>92,62</b>	<b>23,49</b>	<b>384,52</b>	<b>32,99</b>	<b>9,67</b>	





2022.10.14.

péntek

(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	
	Paprikás szalámi	1 191,30	285,00	9,00	20,80	10,65	0,50	0,25	2,00	
	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	
	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
T	Körte	443,03	105,99	0,80	0,60	0,00	24,00	0,00	0,01	
E	Karfiollevés K*	424,52	101,56	3,28	5,15	0,55	10,29	0,00	0,61	
	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	
V	Minimargarin 20g	377,88	90,40	0,00	10,00	1,80	0,00	0,00	0,00	
	Fonott kalács	2 414,37	577,60	16,75	7,79	4,96	96,48	16,10	5,58	
	Kefír 140 gr	246,62	59,00	0,00	3,00	0,00	4,40	4,20	0,10	





2022.10.15. szombat	(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	V	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Összesen:	11 794,43	2 813,80	92,26	93,34	27,22	357,31	21,78	13,13	
		R	Sajtkrém	119,55	28,60	0,76	2,40	1,56	1,00	1,00	0,30	
			Kifli, teljes kiörlésű	1 048,60	250,86	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12	
			Sárgarépa friss	67,25	16,09	0,48	0,08	0,01	3,24	0,00	0,13	
			Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		T	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02	
		E	Tejfölös Gombaleves F*	722,97	172,96	3,22	11,63	2,72	13,47	0,76	1,32	
			Tarhonyáshús K*	2 519,63	602,78	35,50	23,13	4,96	62,41	0,00	1,26	
			Céklasaláta, csemege szeletelt	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	7,99	1,23	
		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:	6 059,98	1 449,76	59,67	45,60	11,00	195,23	10,46	6,66			

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

