



Tételes étlap 2023.10.09. - 2023.10.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2023. 10. 09. hétfő (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	<b>R</b> Tea Instant I*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15			
	Tej 3dl isk	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40			
	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
	Csirke mell 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			
	<b>T</b> Müzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00			
	<b>E</b> Lencseleves húsos K*	1 474,83	352,83	21,60	11,47	1,81	40,27	0,00	1,42			
	Tejbeköles K*	1 743,89	417,20	15,91	6,84	3,03	72,67	12,99	0,90		    	
	Kakaós porcukor K*	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>U</b> Szilva	377,48	90,31	1,05	0,26	0,00	19,65	0,00	0,02			
	<b>V</b> Vagdalt (Stefania) K*	1 877,62	449,19	20,93	33,55	9,41	15,22	0,20	1,60		 	
	Burgonyapüré K*	1 569,76	375,54	9,72	10,16	4,68	60,29	0,00	0,95			
	Káposztasaláta K*	247,54	59,22	2,12	0,27	0,04	11,99	5,00	0,51			
	Összesen:	11 910,56	2 849,42	114,52	82,29	25,24	397,50	57,66	9,63			





2023. 10. 09. hétfő														
2023. 10. 09. hétfő	Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" (00542)	E	Lencseleves húsos K*	1 474,83	352,83	21,60	11,47	1,81	40,27	0,00	1,42			
			Káposztás kocka K*	1 966,02	470,34	16,39	8,99	1,24	79,93	4,00	1,60			
			Összesen:	3 440,85	823,17	37,99	20,46	3,05	120,20	4,00	3,02			
2023. 10. 10. 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			
			Tej 3dl isk	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40			
			Fekete áfonya dzsem	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00			
			Kukoricás kenyér	2 173,60	520,00	18,16	2,27	0,61	103,89	2,67	2,80			
		T	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02			
		E	Húsleves hús nélküli K**	526,34	125,92	4,66	3,94	0,43	17,53	0,01	1,27			
			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			





2023. 10. 10.  
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		
	U	Szőlő	404,44	96,76	0,72	0,36	0,00	21,72	0,00	0,01		
	V	Mákos guba K*	2 570,56	614,97	18,89	18,84	6,77	89,45	26,08	1,15		
		Van. sodó mguba K*	422,86	101,16	3,42	1,50	0,81	18,42	8,49	0,21		
	Összesen:		9 825,20	2 317,68	95,52	55,11	16,54	356,95	56,91	8,71		
	(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Húsleves hús nélküli K**	526,34	125,92	4,66	3,94	0,43	17,53	0,01	1,27	
			Kolozsvári sertés karaj K*	1 353,30	321,80	26,01	21,31	5,23	6,58	0,00	2,20	
			Burgonya sós *K	979,87	234,42	6,25	0,50	0,06	50,00	0,00	0,52	
		Összesen:		2 859,51	682,14	36,92	25,75	5,72	74,11	0,01	3,99	





2023. 10. 11.

szerda

(00541)

Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"

R	Kakaó isk	909,73	217,64	10,94	5,37	2,95	31,31	14,99	0,40	 		
	Körözött túró	307,65	73,60	8,16	4,00	2,60	1,52	0,52	0,40			
	Zsemle	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	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	Magyaros Burgonyaleves K*	1 120,07	267,96	5,32	12,05	1,53	33,60	0,19	1,96	 	
		Hentes tokány K*	1 101,34	259,10	22,88	16,45	4,78	5,68	0,04	1,77	 	
		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*	369,89	88,49	2,05	1,08	0,14	17,10	3,40	2,19		
	U	Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89	 	
	V	Tea Instant I*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15		
		Rakott kelkáposzta K*	2 559,66	612,36	28,78	38,71	12,74	38,06	1,98	2,45	 	
		Összesen:	12 426,79	2 968,53	117,75	99,06	31,91	382,07	47,11	12,78		





2023. 10. 12.  
csütörtök

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

R	Tej 3dl isk	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			
	Harcsapástétom 130g	544,05	130,16	0,00	11,86	1,60	2,30	0,09	0,59			
	Kifli, korpás	1 362,68	326,00	11,40	2,16	0,94	61,98	3,76	1,80			
	Jégcsap retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06			
	T	Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00		
	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		
		Meggymártás K*	934,66	223,60	1,34	0,83	0,00	50,65	21,98	0,02		
		Burgonyakrokkett K*	1 158,75	277,21	2,96	16,36	2,24	29,20	0,00	0,07		
	U	Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18		
	V	Marha hamburgerhús	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		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	708,91	169,60	0,26	18,63	2,39	0,01	0,00	0,04		
		Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Összesen:		12 803,28	3 062,98	114,40	97,86	22,38	406,52	59,51	7,73		








2023. 10. 13.

péntek

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

R	Tejeskávé isk	956,13	228,74	10,28	4,50	2,45	36,68	19,98	0,41	 	
	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Téliszalámi	540,27	129,25	5,75	11,75	4,75	0,13	0,13	1,13		
	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	Körte	443,03	105,99	0,80	0,60	0,00	24,00	0,00	0,01	
		Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12	     
	E	Karfiol leves K* (fehér)	410,27	98,15	1,91	7,73	0,88	5,05	0,00	2,25	 
		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*	1 834,32	438,83	12,50	7,10	0,80	80,59	0,01	0,81	
U	Mandarin	391,96	93,77	1,40	0,60	0,00	19,60	0,00	0,01		
V	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Félbarna kenyér	1 625,18	388,80	13,85	1,85	0,42	77,28	1,43	2,33		
Összesen:		11 694,26	2 789,83	99,82	82,30	21,05	396,26	22,77	11,21		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető.....  
Vezető  
dietaikus.....  
Gazdaságvezető