



Tételes étlap 2021.10.18. - 2021.10.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.10.18. 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		
	Vajkrém natur	361,15	86,40	2,00	8,00	5,20	1,60	1,00	0,36		
	Füstölt Edami sajt	585,20	140,00	10,40	10,80	7,20	0,32	0,00	0,00		
	Kifli, korpás	1 362,68	326,00	11,40	2,16	0,94	61,98	3,76	1,80		
	Uborka(kígyó)	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02		
	T Tejberizs kis poharas 200g	919,60	220,00	6,60	5,00	3,40	36,60	25,00	0,56		
	E Sajtgombóc leves K*	841,69	201,36	7,86	10,05	2,43	19,38	0,00	2,70		
	Chilis bab K*	2 751,21	630,80	28,23	36,62	10,07	53,11	0,00	5,68		
	Korpás Kenyér	802,56	192,00	7,06	0,97	0,25	37,72	0,98	0,83		
	V Csirkemell sajtmártással*K	1 168,98	255,39	23,69	16,43	5,65	8,94	0,50	0,45		
	Pírtott burgonya K*	1 918,62	459,00	10,00	10,08	1,16	80,00	0,00	1,22		
		Összesen:	10 925,84	2 562,18	108,61	100,21	36,31	310,79	40,91	13,77	





2021.10.18. hétfő (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Sajtgombóc leves K*	841,69	201,36	7,86	10,05	2,43	19,38	0,00	2,70		
		Aranygaluska K*	3 130,62	716,92	22,49	24,97	6,41	107,65	23,49	0,77		
		Vaniliasodó aranyg. K*	847,65	105,73	6,84	3,01	1,63	36,84	16,98	0,35		
		Összesen:	4 819,96	1 024,01	37,19	38,03	10,47	163,87	40,47	3,82		





2021.10.19.

kedd

(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			
	Túrókrém kapros I*	176,34	42,19	3,78	2,50	1,63	1,08	1,08	0,23			
	Zsemle graham	2 415,20	577,80	20,74	4,78	1,56	102,78	1,22	2,26			
	Póréhagyma	61,66	14,75	0,88	0,12	0,00	2,52	0,00	0,01			
	T	Múzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00		
		E	Paradicsom leves K*	1 036,70	204,21	5,12	10,18	1,15	33,63	9,99	1,16	
	Tejszínes csirkemell kocka K*		1 265,73	302,81	28,35	16,89	5,17	8,99	0,01	1,23		
	Párolt rizs K*		1 812,35	433,58	8,13	9,64	1,13	78,12	0,02	0,80		
	Narancs		346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
	V	Flekken*K	2 559,41	612,30	14,91	60,14	19,04	2,13	0,00	0,24		
		Francia saláta K*	2 411,52	576,92	8,89	45,19	9,32	32,04	1,98	1,47		
		Korpás Kenyér	802,56	192,00	7,06	0,97	0,25	37,72	0,98	0,83		
	Összesen:		13 398,15	3 161,51	101,13	153,66	39,26	337,90	28,95	8,39		





2021.10.20.

szerda

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				
	Minimargarin 20g	377,88	90,40	0,00	10,00	1,80	0,00	0,00	0,00				
	Zsemle kukoricás	1 635,22	391,20	13,56	2,80	0,60	75,86	2,06	1,86				
	Vaj 100g-os	126,07	30,16	0,02	3,33	2,06	0,02	0,02	0,00				
	T	Sajtos rúd 60 gr	1 437,92	344,00	6,27	11,83	8,31	31,29	0,62	1,96			
		E	Karfiollevés K*	459,60	109,95	3,28	6,08	0,66	10,29	0,00	1,20		
			Tarhonyáshús K*	2 519,63	602,78	35,50	23,13	4,96	62,41	0,00	2,73	 	
		Savanyú káposzta	83,16	19,90	1,10	0,20	0,00	3,40	0,00	0,89			
	V	Ínyenc pástétom (kacsamájás) 4	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			
		TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
		Gyümölcslé 0,2- es 100%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		Sajtos rúd 60 gr	1 437,92	344,00	6,27	11,83	8,31	31,29	0,62	1,96			
	Összesen:		9 753,38	2 325,50	79,85	70,99	27,17	294,59	14,49	12,29			





2021.10.21.
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		
	Margarin Light	426,36	102,00	0,00	10,00	2,80	0,00	0,00	0,24		
	Főtt tojás K*	552,38	132,14	10,80	9,60	2,48	0,48	0,00	0,28		
	Zsemle magvas	2 387,62	571,20	23,44	14,88	3,42	82,96	2,24	4,24		
	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
T	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
E	Zöldbableves K*	437,31	104,62	3,56	4,14	0,42	12,98	0,00	0,99		
	Fokhagymás sertésszelet K*	1 538,00	367,94	19,03	28,65	9,05	8,06	0,00	1,94		
	Burgonya petrezselymes K*	1 204,93	288,26	6,86	4,26	0,49	54,25	0,00	2,98		
	Párolt káposzta K*	499,13	119,41	1,67	7,63	0,87	10,73	5,00	0,81		
V	Téliszalámi	1 296,64	310,20	13,80	28,20	11,40	0,30	0,30	2,70		
	Szel.Trap.sajt	932,65	223,12	16,62	16,86	10,72	0,96	0,00	1,46		
	Zsemle	2 180,46	521,64	18,75	2,43	0,69	102,81	2,25	2,31		
	Kaliforniai paprika	77,40	18,52	0,59	0,18	0,02	3,62	0,00	0,01		
	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Piskótaszelet	397,10	95,00	1,20	3,30	1,50	15,10	9,40	0,16		
		Összesen:	13 048,70	3 121,68	120,19	130,50	43,88	353,35	28,86	18,38	





2021.10.22. péntek (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		
		Tavaszi felvágott	310,99	74,40	3,76	6,12	1,76	1,12	0,20	0,88		
		Szel.Trap.sajt	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97	 	
		Zsemle, tönköly	2 166,92	518,40	19,54	5,26	1,68	89,04	0,62	2,24		
		Karalábé	64,16	15,35	0,84	0,08	0,01	2,76	0,00	0,05		
	T	Kefír 140 gr	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
	E	Legényfogó leves K*	926,44	221,64	16,12	11,54	3,03	12,95	0,40	1,18	 	
		Máglyarakás mir	3 273,68	710,38	20,32	19,25	5,62	128,93	51,28	2,02	 	
	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:	10 497,93	2 438,67	83,65	73,94	26,60	290,81	69,32	9,19		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

