



Tételes étlap 2022.10.17. - 2022.10.23.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2022. 10. 17. hétfő (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R Vajkrém natur	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18			
	Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,06	0,00	0,00	0,00			
	Kalocsai Rúd	1 810,78	433,20	12,74	5,86	3,84	71,50	5,46	2,96			
	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00			
	T Körte	443,03	105,99	0,80	0,60	0,00	24,00	0,00	0,01			
	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			
	Tönköly kenyér	621,98	148,80	5,94	0,78	0,30	27,60	0,00	0,96			
	V Bukta	2 917,64	698,00	14,94	15,08	5,58	123,22	41,30	1,26			
	Gyümölcsjoghurt 125g	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18			
	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Összesen:		10 036,51	2 373,69	75,21	76,31	26,97	336,02	60,26	13,93		





2022. 10. 17. 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		
		Harcspörkölt K*	893,64	107,15	21,45	12,01	2,06	4,69	0,00	2,14		
		Galuska köret K*	1 924,89	460,50	17,82	5,42	0,69	84,55	0,00	0,84		
		Összesen:	3 660,22	769,01	47,13	27,48	5,18	108,62	0,00	5,68		















2022. 10. 18.

kedd

(00541)

Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"

R	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		
	Gyümölcsle 0,2-es 25%	0,00	0,00	0,00	0,00	- 1,00	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	Vajgaluska leves K*	528,28	126,38	4,44	5,19	1,13	15,18	0,02	0,25	   	
	Sertés pörkölt K*	1 542,06	368,91	18,40	30,58	9,26	4,55	0,00	1,37		
	Tökfőzelék K*	993,48	237,68	5,53	11,43	3,10	27,49	1,99	1,08	 	
	Félbarna kenyér	812,59	194,40	6,92	0,92	0,21	38,64	0,71	1,16		
V	Pizzás csiga házi K*	2 494,73	585,87	25,62	19,42	7,12	79,18	1,02	0,95	  	
	Mandarin	391,96	93,77	1,40	0,60	0,00	19,60	0,00	0,01		
	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Összesen:		9 707,13	2 311,33	88,51	76,34	23,01	305,02	6,04	7,34		





2022. 10. 18. kedd (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"											
E	Vajgaluska leves K*	528,28	126,38	4,44	5,19	1,13	15,18	0,02	0,25		
	Rántott csirkemáj K*	2 719,17	650,52	27,11	42,50	5,99	39,13	0,00	0,79		
	Burgonya petrezselymes K*	1 204,93	288,26	6,86	4,26	0,49	54,25	0,00	2,98		
	Összesen:	4 452,38	1 065,16	38,41	51,95	7,61	108,56	0,02	4,02		
2022. 10. 19. szerda (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"											
R	Minivaj 20g-os	621,98	148,80	0,12	16,40	11,32	0,20	0,20	0,01		
	Miniméz 20g-os	547,00	130,86	0,16	0,00	0,00	32,40	32,40	0,00		
	Zsemle kukoricás	1 635,22	391,20	13,56	2,80	0,60	75,86	2,06	1,86		
	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
T	Banán	877,54	209,93	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
E	Paradicsom leves K*	1 036,70	204,21	5,12	10,18	1,15	33,63	9,99	1,16		
	Zöldborsós csirkemellcsíkok K*	1 357,08	324,66	35,19	13,63	3,94	14,83	1,60	1,47		
	Párolt rizs K*	1 812,35	433,58	8,13	9,64	1,13	78,12	0,02	0,51		
	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		





2022. 10. 19. szerda													
2022. 10. 20. csütörtök													
2022. 10. 19. szerda	(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	V	Csirkemájás kféle"Hamé"48 g	329,11	78,73	4,14	6,60	2,44	0,60	0,00	0,84		
		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			
		Gyümölcsle 0,2-es 25%	0,00	0,00	0,00	0,00	- 1,00	0,00	0,00	0,00			
		Összesen:	10 776,42	2 526,44	89,45	62,40	20,27	405,05	48,52	8,28			
2022. 10. 20. csütörtök	(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		
		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	0,39	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00			
		Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		T	Narancs	346,21	82,82	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
		E	Gyümölcsleves K*	526,84	126,04	0,82	0,35	0,00	29,25	13,39	0,31		
		Főtt burgonya f*	1 058,25	253,17	6,75	0,54	0,07	54,00	0,00	0,42			
		Sárgarépa-mustáros marharagu F	338,19	80,91	0,47	7,67	0,85	2,40	0,00	3,99			
		V	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
		Téliszalámi	1 080,53	258,50	11,50	23,50	9,50	0,25	0,25	2,25			
		Zsemle	2 180,46	521,64	18,75	2,43	0,69	102,81	2,25	2,31			





2022. 10. 20. csütörtök		2022. 10. 21. péntek									
V	Szel.trapp. 125g	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,28	0,00	0,00	0,00		
	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,39	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Összesen:	9 000,04	2 153,10	74,51	69,61	19,55	293,97	18,13	14,05		
R	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Zala felvágott	455,62	109,00	6,50	9,00	3,70	0,55	0,25	1,10		
	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	0,00	2,76	0,00	0,05		
	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	T	Mandarin	391,96	93,77	1,40	0,60	0,00	19,60	0,00	0,00	
	E	Zöldbableves K*	437,31	104,62	3,56	4,14	0,42	12,98	0,00	0,59	
		Gyömbéres pulykatokány K*	1 167,32	279,26	22,01	18,00	5,00	6,88	0,50	1,40	
		Tészta köret penne K*	8,77	2,10	0,00	0,23	0,03	0,00	0,00	0,39	
		Káposztasaláta K*	247,54	59,22	2,12	0,27	0,04	11,99	5,00	0,51	
	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:	6 178,55	1 478,12	62,89	48,50	13,88	182,44	7,08	7,68	





.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

