



Tételes étlap 2023.10.16. - 2023.10.22.

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. 16. 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		
	Tej 3dl isk	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
	Vajkrém natúr, 20% zsírt.	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
	Sajt reszelt	412,57	98,70	6,90	7,80	5,10	0,15	0,15	0,60		
	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 Puding habos 175 gr	643,72	154,00	1,93	4,03	2,80	27,65	21,70	0,00		
	E Sajtgombóc leves K*	841,69	201,36	7,86	10,05	2,43	19,38	0,00	2,70	 	
	Chilis bab K*	2 752,70	631,16	28,24	36,63	10,07	53,18	0,00	5,68		
	Tönköly kenyér	621,98	148,80	5,94	0,78	0,30	27,60	0,00	0,96		
	U Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	V Bácskai rizseshús K*	3 142,51	751,80	25,74	38,32	10,17	75,09	0,01	1,98		
	Uborka saláta (friss)	244,38	58,46	1,40	0,15	0,00	12,80	9,99	0,63		
		Összesen:	11 788,60	2 792,85	104,02	113,09	39,77	330,75	47,48	16,26	









2023. 10. 16. hétfő													
2023. 10. 16. hétfő	Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" (00542)	E	Sajtgombóc leves K*	841,69	201,36	7,86	10,05	2,43	19,38	0,00	2,70		
			Harcsapaprikás K*	1 005,67	133,95	21,99	14,41	3,56	5,35	0,66	1,38		
			Galuska köret K*	1 924,89	460,50	17,82	5,42	0,69	84,55	0,00	0,84		
			Összesen:	3 772,25	795,81	47,67	29,88	6,68	109,28	0,66	4,92		
2023. 10. 17. kedd	Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A" (00541)	R	Vaniliás tej 3 dl koll.*	901,66	215,70	10,23	4,50	2,44	33,46	9,99	0,40		
			Túrókrém kapros I*	224,16	53,63	5,08	3,06	2,01	1,38	1,37	0,24		
			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	Kalács kakaós	875,96	209,56	5,15	4,71	2,17	36,58	6,08	0,43		
		E	Paradicsom leves K*	1 036,70	204,21	5,12	10,18	1,15	33,63	9,99	1,16		
			Tejszínes csirkemell K*	1 230,64	294,41	28,35	15,96	5,06	8,99	0,01	0,64		
			Párolt rizs K*	1 812,35	433,58	8,13	9,64	1,13	78,12	0,02	0,51		
		U	Körte	443,03	105,99	0,80	0,60	0,00	24,00	0,00	0,01		





2023. 10. 17. kedd	(00541) Gyermek /15-18 éves	V	Rakott burg f.kolbásszal K*	3 983,29	952,94	29,11	55,64	24,49	66,97	1,85	3,88	  	
			Savanyú káposzta	83,16	19,90	1,10	0,20	0,00	3,40	0,00	0,89		
			Összesen:	13 067,81	3 082,47	114,69	109,39	40,01	391,83	30,53	10,43		
	(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Rántott csirkemáj K*	2 719,17	650,52	27,11	42,50	5,99	39,13	0,00	0,79	 	
			Burgonya petrezselymes 250 g	1 281,67	306,62	6,62	7,96	0,91	50,82	0,00	3,96		
		Összesen:	4 000,84	957,14	33,73	50,46	6,90	89,95	0,00	4,75			





2023. 10. 18.

szerda

(00541)

Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"







R	Tej 3dl	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			
	Vaj 100g háromnegyed zsíros	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00			
	Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00			
	Kukoricás kenyér	2 173,60	520,00	18,16	2,27	0,61	103,89	2,67	2,80			
	T	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
	E	Zöldbaleves K*	440,96	105,49	3,62	4,14	0,42	13,13	0,00	0,59		
		Gyömbéres sertéstokány K*	1 123,11	268,69	22,52	16,61	4,75	6,90	0,50	1,25		
		Tészta köret penne K*	8,77	2,10	0,00	0,23	0,03	0,00	0,00	0,39		
		Káposztasaláta K*	237,13	56,73	1,84	0,25	0,03	11,42	5,00	0,53		
U	Szőlő	674,07	161,26	1,20	0,60	0,00	36,20	0,00	0,01			
V	Kakaó	993,64	237,71	10,94	5,37	2,95	36,30	19,98	0,40			
	Baconos-szezámagos fonotka K*	2 570,32	614,91	23,00	15,29	5,95	96,10	2,57	1,63			
Összesen:		9 699,61	2 320,48	93,64	51,38	18,22	363,34	56,60	8,16			
























2023. 10. 19.
csütörtök

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

R	Fahéjas karamellás tej*K	1 127,66	269,78	10,30	4,50	2,45	46,87	29,97	0,41	 	
	Margarin, csészés 32% zsírt.	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	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
T	Kefír	276,36	66,11	6,80	0,20	0,11	9,20	0,00	0,60		
E	Vajgaluska leves K*	525,63	125,75	4,43	5,19	1,69	15,18	0,02	0,21	    	
	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		
U	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
V	EUROFOUD májkrém kféle 50 gr	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	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 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
	Összesen:	12 000,04	2 862,98	109,39	85,17	24,82	405,59	37,18	11,89		





2023. 10. 19. csütörtök		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" (00542)									
E	Bakonyi sertésszelet K*	1 508,72	360,94	25,15	23,67	7,44	11,25	0,99	3,42	 	
	Tarhonya köret K*	2 160,50	516,87	18,75	14,82	2,07	76,55	0,01	1,26	 	
	Összesen:	3 669,22	877,81	43,90	38,49	9,51	87,80	1,00	4,68		
2023. 10. 20. péntek		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A" (00541)									
R	Tej 2dl	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	Tea Instant I*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	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	0,01	2,76	0,00	0,05		
T	Körte	443,03	105,99	0,80	0,60	0,00	24,00	0,00	0,01		
E	Gyümölcsleves K*	526,84	126,04	0,82	0,35	0,00	29,25	13,39	0,01	     	
	Sárgarépa-mustáros s.ragu K	1 003,89	240,16	21,47	15,77	3,73	2,80	0,00	1,25	 	





2023. 10. 20. péntek (00541) Gyermekek(15-18 éves)	E	Burgonya sós *K	979,87	234,42	6,25	0,50	0,06	50,00	0,00	1,01		
	U	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
		Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12		
	V	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
		Félbarna kenyér	1 354,32	324,00	11,54	1,54	0,35	64,40	1,19	1,94		
	Összesen:			9 078,01	2 171,77	80,43	56,82	16,50	317,32	25,12	8,41	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

