



Tételes étlap 2022.10.24. - 2022.10.30.

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. 24. hétfő (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R Sajt tömlős 50g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Graham kenyér	2 385,11	570,60	25,79	3,80	1,01	96,80	1,55	2,68		
	Kaliforniai paprika	77,40	18,52	0,59	0,18	0,02	3,62	0,00	0,01		
	Gyümölcslé 0,2-es 25%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	T Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
	E Gulyásleves marhahússal K*	726,47	173,80	2,92	9,05	1,22	19,53	0,20	2,52		
	Mákos Tészta K*	1 780,59	425,98	15,00	8,04	1,15	72,90	0,00	0,91		
	Mák szórat K*	1 127,70	269,78	8,20	15,28	4,00	24,55	14,99	0,02		
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	V Pirog K*	2 534,86	606,42	26,81	22,44	6,29	73,61	1,53	0,66		
	Szőlő	674,07	161,26	1,20	0,60	0,00	36,20	0,00	0,01		
	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Összesen:	9 943,25	2 378,77	82,51	60,59	13,69	358,21	18,27	6,84	





2022. 10. 25.

kedd














(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		
	Pulykamell sonka	225,72	54,00	6,00	2,50	0,80	1,30	0,65	1,10		
	Zsemle	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
	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	Zöldségleves K*	527,74	126,25	3,26	6,02	0,64	14,34	0,00	1,57
		Vagdalt (Stefania) K*	1 877,62	449,19	20,93	33,55	9,41	15,22	0,20	1,60	
		Zöldbabfőzelék K*	1 066,47	255,14	8,55	11,91	3,12	27,78	1,01	0,83	
		kenyér teljes kiőrlésű, szel.	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	
	V	Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00	
		Kuglóf, kakaós	1 210,53	289,60	7,98	3,78	2,43	49,89	13,09	0,62	
		Kefír 140 gr	246,62	59,00	0,00	3,00	0,00	4,40	4,20	0,10	
		Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Összesen:		7 914,56	1 893,43	65,98	73,95	19,20	224,28	20,65	8,09	












2022. 10. 25. kedd (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"											
E	Zöldségleves K*	527,74	126,25	3,26	6,02	0,64	14,34	0,00	1,57	 	
	Húsos Káposzta K*	2 200,04	526,33	24,31	33,71	10,16	30,77	0,00	3,33	 	
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	 	
	Összesen:	3 321,39	794,59	33,13	40,46	10,84	73,24	0,00	5,48		
2022. 10. 26. szerda (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"											
R	Vajkrém ízesített	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
	Kornspitz	2 100,86	502,60	21,50	10,72	4,52	73,22	1,88	4,46		
	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		
T	Kiwi	509,11	121,80	2,00	1,20	0,00	22,60	0,00	0,02		
E	Karalábéleves K*	473,85	113,36	2,81	5,84	0,65	12,11	0,00	1,15	 	
	Zöldséges combragu K*	1 217,30	274,79	29,95	13,54	5,41	12,00	2,40	2,95	   	
	Párolt rizs K*	1 812,35	433,58	8,13	9,64	1,13	78,12	0,02	0,51		





2022. 10. 26. szerda												
2022. 10. 26. szerda	(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	V	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
			Szel.Trap.sajt	932,65	223,12	16,62	16,86	10,72	0,96	0,00	1,46	 
			Téliszalámi	1 080,53	258,50	11,50	23,50	9,50	0,25	0,25	2,25	
			Zsemle	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
			Gyümölcslé 0,2-es 25%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Összesen:	9 998,41	2 375,54	106,49	91,96	36,39	269,48	6,55	14,70	
2022. 10. 27. csütörtök	(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R	Tojásos tonhalpástétom*K	398,62	95,36	7,02	7,14	1,96	17,96	0,00	0,13	   
			Zsemle, tönköly	2 166,92	518,40	19,54	5,26	1,68	89,04	0,62	2,24	
			Lilahagyma	66,18	15,83	0,48	0,04	0,00	3,32	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	Csontleves tésztabetéttel K*	416,73	99,70	3,92	3,56	0,45	12,97	0,00	0,66	   
			Csirke aprópecsenye K*	419,31	100,31	0,61	9,42	1,08	3,21	0,02	1,00	
			Burgonya főzelék K*	1 592,51	380,98	8,40	12,31	2,62	57,77	0,66	0,83	 
			Rozsos kenyér	817,61	195,60	6,95	1,81	0,86	35,25	0,70	0,97	
		V	Kockasajt natúr 200g 8cikk	620,73	148,50	8,25	11,25	7,35	3,54	3,09	0,69	
			Kifli, tejes	1 842,87	440,88	14,73	3,54	1,44	83,10	6,15	1,47	





2022. 10. 27. csütörtök												
(00541) Gyermek (15-18 éves)	V	Kápia paprika	32,76	7,84	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		
		Összesen:	9 251,78	2 213,34	72,98	54,65	17,44	355,76	11,24	8,11		
(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Csontleves tésztabetéttel K*	416,73	99,70	3,92	3,56	0,45	12,97	0,00	0,66		
		Sült csülök F*	121,89	29,16	0,97	0,09	0,00	6,02	0,00	2,96		
		Velesült burgonya F	2 760,13	660,32	11,25	27,60	3,18	89,51	0,07	2,85		
		Összesen:	3 298,75	789,18	16,14	31,25	3,63	108,50	0,07	6,47		





2022. 10. 28.

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		
	Párizsi baromfi	445,62	106,61	5,95	9,10	3,44	0,10	0,00	1,14		
	Tönköly kenyér	1 865,95	446,40	17,82	2,34	0,90	82,80	0,00	2,88		
	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	Mandarin	391,96	93,77	1,40	0,60	0,00	19,60	0,00	0,01	
	E	Tarhonyaleves K*	534,74	127,93	4,82	0,99	0,12	24,42	0,00	1,28	
		Borsos tokány K*	1 128,98	270,09	21,99	17,46	3,94	5,91	0,00	1,69	
		Tészta kör. szarvacska K*	1 745,51	417,58	15,00	7,11	1,04	72,90	0,00	0,91	
		Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	
V	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Félbarna kenyér	812,59	194,40	6,92	0,92	0,21	38,64	0,71	1,16		
Összesen:		7 442,01	1 772,55	74,98	48,74	12,45	248,17	0,71	11,71		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

