



Tételes étlap 2021.11.08. - 2021.11.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.11.08. 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		
	Vaj 100g-os	126,07	30,16	0,02	3,33	2,06	0,02	0,02	0,00		
	Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
	Kifli, teljes kiörlésű	1 053,62	0,00	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12		
	Sárgarépa friss	67,25	16,09	0,48	0,08	0,01	3,24	0,00	0,13		
	T Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85		
	E Zöldbableves K*	437,31	104,62	3,56	4,14	0,42	12,98	0,00	0,99		
	Bolognai Spagetti K*	3 202,34	733,25	34,83	36,51	11,92	73,64	0,00	3,11		
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	V Citromos tea	347,42	83,11	0,04	0,01	0,00	20,51	20,19	0,00		
	Tejbedara szórattal K*	1 566,41	238,85	12,80	5,04	2,60	69,09	31,97	0,38		
		Összesen:	8 605,81	1 637,99	70,15	58,50	20,94	300,41	81,26	7,75	





2021.11.08. hétfő (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Zöldbableves K*	437,31	104,62	3,56	4,14	0,42	12,98	0,00	0,99	
		Káposztás kocka K*	1 966,02	470,34	16,39	8,99	1,24	79,93	4,00	1,60	
		Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02	
		Összesen:	2 694,16	644,54	20,75	13,93	1,66	106,91	4,00	2,61	





2021.11.09.

kedd

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

R	Tejeskávé isk	959,03	83,84	10,28	4,50	2,45	36,68	19,98	0,41	 	
	Margarin Light	426,36	102,00	0,00	10,00	2,80	0,00	0,00	0,24		
	Párizsi sertés	392,92	94,00	4,00	8,44	2,88	0,88	0,20	0,80		
	Zsemle korpás	139,08	33,28	1,40	0,20	0,02	6,40	0,00	0,14		
	TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
T	Búrkifli, dejes	1 310,43	313,50	5,88	8,62	4,70	40,96	17,31	0,32		
E	Csurgatott tojás leves K*	701,90	167,91	5,35	12,12	2,03	9,18	0,23	2,93	 	
	Zöldborsófőzelék K**	1 444,89	306,84	18,70	9,58	1,50	45,33	3,00	0,93	 	
	Rozmaringos cs.mell K*	3 621,29	866,34	24,72	84,54	9,76	0,61	0,00	2,06		
	Graham kenyér	795,04	190,20	8,60	1,27	0,34	32,27	0,52	0,89	  	
V	Rácós sertésszelet K*	2 524,82	604,02	31,33	22,91	6,38	66,33	0,99	2,25	 	
	Összesen:	12 348,52	2 761,93	110,74	162,30	32,86	239,84	42,23	10,97		





2021.11.10.

szerda

(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				
	Harcspástétom 130g zöldfűszer	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Rozsos kenyér	1 635,22	391,20	13,91	3,62	1,72	70,50	1,39	1,93				
	Jégcsap retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06				
	T	Krémtúró vanilliás	795,73	190,37	10,91	8,90	4,77	16,09	8,32	0,04	 		
		E	Lebbencsleves K*	651,95	155,97	3,75	5,23	0,62	23,00	0,00	1,65	 	
			Zöldséges combragu K*	1 415,78	322,27	31,06	17,55	7,89	13,72	4,00	2,99	 	
	V	Párolt rizs K*	1 812,35	433,58	8,13	9,64	1,13	78,12	0,02	0,80			
		Margarin Light	426,36	102,00	0,00	10,00	2,80	0,00	0,00	0,24			
		Sonkaszalámi	145,46	34,80	4,48	1,12	0,44	1,72	0,20	1,12			
		Szel.Trap.sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	 		
		Zsemle	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
		Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00			
Joghurt ital Real Nature		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Összesen:		9 288,03	2 205,59	92,17	63,39	23,41	308,58	25,10	11,01				





2021.11.10. szerda (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Lebbencsleves K*	651,95	155,97	3,75	5,23	0,62	23,00	0,00	1,65		
		Rakott kelkáposzta K*	2 564,68	613,56	27,49	38,40	12,69	38,55	1,98	2,44		
		Összesen:	3 216,63	769,53	31,24	43,63	13,31	61,55	1,98	4,09		
2021.11.11. csütörtök (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R	Tej 3dl isk	608,58	0,00	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
		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		
		Zsemle kukoricás	1 635,22	391,20	13,56	2,80	0,60	75,86	2,06	1,86		
		Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
	T	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
	E	Daragaluska leves K*	772,85	184,89	4,95	7,01	0,91	25,18	0,01	1,38		
		Grill csirkemell K	742,09	177,53	29,82	5,94	0,85	0,98	0,00	0,23		
		Meggymártás K*	867,53	207,54	1,34	0,83	0,00	46,65	17,98	0,02		





2021.11.11. csütörtök													
(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	E	Burgonyakrokkett K*	2 104,15	503,39	6,18	25,89	3,73	60,83	0,00	0,15			
	V	Hamburger zsemle 150gr	2 625,88	628,20	18,97	7,64	3,96	109,51	6,59	1,15			
		Hamburger pogácsa 520gr	858,16	205,30	18,15	13,41	5,02	2,75	0,00	3,48			
		Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		Múzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00			
	Összesen:	11 583,95	2 625,68	109,43	87,36	22,08	365,54	30,84	9,80				
(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Daragaluska leves K*	772,85	184,89	4,95	7,01	0,91	25,18	0,01	1,38			
		Marhapörkölt K*	453,68	108,54	0,97	9,47	1,06	4,69	0,00	1,21			
		Tarhonya köret K*	2 160,50	516,87	18,75	14,82	2,07	76,55	0,01	1,26			
		Összesen:	3 387,03	810,30	24,67	31,30	4,04	106,42	0,02	3,85			





2021.11.12.

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			
	Körözött túró	922,94	220,80	24,48	12,00	7,80	4,56	1,56	1,20			
	Zsemle magvas	2 387,62	571,20	23,44	14,88	3,42	82,96	2,24	4,24			
	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01			
	T	Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
	E	Karfiolleves K*	459,60	109,95	3,28	6,08	0,66	10,29	0,00	1,20		
		Sváb sertéskaraj K*	2 169,55	497,13	28,22	37,90	6,65	15,58	0,00	2,52		
		Burgonya petrezselymes K*	1 204,93	288,26	6,86	4,26	0,49	54,25	0,00	2,98		
		Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40		
	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:		8 786,42	2 080,11	95,67	81,72	20,66	238,77	14,18	15,99			

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

