



Tételes étlap 2022.11.07. - 2022.11.13.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.11.07. hétfő (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00		
	Miniméz 20g-os	547,00	130,86	0,16	0,00	0,00	32,40	32,40	0,00		
	Graham kenyér	2 385,11	570,60	25,79	3,80	1,01	96,80	1,55	2,68		
	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	T Krémtúró vanilliás	795,73	190,37	10,91	8,90	4,77	16,09	8,32	0,04		
	E Bolognai Szósz K*	1 446,80	313,27	15,79	27,83	7,79	7,71	0,00	0,88		
	Tészta köret spagetti K*	1 640,26	392,41	15,00	4,33	0,72	72,90	0,00	1,21		
	Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,06	0,00	0,00	0,00		
	Kiwi	509,11	121,80	2,00	1,20	0,00	22,60	0,00	0,02		
	Zöldbableves K*	437,31	104,62	3,56	4,14	0,42	12,98	0,00	0,59		
	V Virslis kifli K*	2 890,45	691,49	31,30	29,48	8,60	75,49	1,21	3,13		
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Összesen:	11 131,54	2 630,20	105,31	85,48	24,15	350,97	43,48	8,57	





2022. 11. 07. hétfő												
E	Zöldbableves K*	437,31	104,62	3,56	4,14	0,42	12,98	0,00	0,59			
	Káposztás kocka K*	1 966,02	470,34	16,39	8,99	1,24	79,93	4,00	1,60	 		
	Kiwi	509,11	121,80	2,00	1,20	0,00	22,60	0,00	0,02			
	Összesen:	2 912,44	696,76	21,95	14,33	1,66	115,51	4,00	2,21			
R	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
	Csirkemell sonka	175,56	42,00	9,25	0,40	0,10	0,40	0,20	1,30	 		
	Zsemle	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	Sárgarépa friss	67,25	16,08	0,48	0,08	0,01	3,24	0,00	0,12			
	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	Zöldborsófőzelék K**	1 444,12	345,48	18,70	9,58	1,50	45,33	3,00	0,93	 	
		Csurgatott tojás leves suli*	541,70	129,59	5,05	8,94	1,59	7,12	0,12	0,68	 	
Korpás Kenyér		802,56	192,00	7,06	0,97	0,25	37,72	0,98	0,83			





2022. 11. 08. kedd														
2022. 11. 09. szerda														
E	Rántott csirkeszárny K*	4 129,01	987,80	46,03	66,30	15,59	51,56	0,00	2,18					
	V	Túrós batyu K*	3 022,32	723,04	25,90	20,61	6,78	107,67	25,65	0,78				
		Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
		Összesen:	12 241,30	2 928,52	126,37	114,10	27,68	341,18	31,45	8,48				
R	Harcspástétom különféle	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,30	0,00	0,00	0,00					
	Rozsos kenyér	1 823,39	436,21	11,88	1,44	0,18	90,00	0,90	2,70					
	Jégcsap retek	24,36	5,82	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,05					
	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	Lebbencsleves K*	651,95	155,97	3,75	5,23	0,62	23,00	0,00	0,77				
		Tábornok csirkéje K*	1 653,64	362,75	29,23	9,10	0,86	48,73	32,40	5,71				
		Párolt rizs K*	1 812,35	433,58	8,13	9,64	1,13	78,12	0,02	0,51				
	V	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12				
		Torrero szalámi	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,05	0,00	0,00	0,00				
		Szel.Trap.sajt	932,65	223,12	16,62	16,86	10,71	0,96	0,00	1,45				
		Zsemle	2 180,46	521,64	18,75	2,43	0,69	102,81	2,25	2,31				
		Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00				
		Összesen:	10 596,24	2 502,11	91,98	49,94	15,24	418,30	35,57	13,73				





2022. 11. 09. 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	0,77		
	Rakott karfiol K*	2 512,87	601,16	25,91	37,00	12,51	40,18	1,98	3,25		
	Összesen:	3 164,82	757,13	29,66	42,23	13,13	63,18	1,98	4,02		
2022. 11. 10. 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		
	Sajtos tavaszi szelet	434,72	104,00	5,00	8,50	3,40	2,05	0,50	0,95		
	Kukoricás kenyér	2 445,30	585,00	20,43	2,55	0,68	116,87	3,00	3,15		
	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	Narancs	346,21	82,82	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
E	Daragaluska leves K*	772,85	184,89	4,95	7,01	0,91	25,18	0,01	1,38		
	Meggymártás K*	867,53	207,54	1,34	0,83	0,00	46,65	17,98	0,02		
	Grill csirkemell K	855,99	204,78	25,26	10,98	2,13	0,98	0,00	0,29		





2022. 11. 10.
csütörtök

(00541) "A"	Gyermek(15-18 éves) Kollégium	E	Burgonyakrokkett K*	2 104,15	503,39	6,18	25,89	3,73	60,83	0,00	0,15		
		V	Hamburger zsemle 90gr	4 376,46	1 047,00	31,62	12,74	6,60	182,52	10,98	1,92		
			Hamburger húspogács	858,15	205,30	18,14	13,40	5,02	2,74	0,00	3,47		
			Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Mustár vödrös	70,72	16,92	0,57	0,64	0,00	2,20	0,00	0,19		
			Ketchup	45,36	10,85	0,21	0,04	0,00	2,40	1,40	0,21		
			Jégsaláta	9,04	2,16	0,16	0,00	0,00	2,69	0,00	0,00		
			Összesen:	13 432,42	3 205,65	115,54	88,10	23,87	463,31	33,87	11,86		
(00542) "B"	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		
			Zúzapörkölt K*	1 544,42	369,48	25,57	27,09	5,54	5,43	0,02	1,20		
			Tarhonya köret K*	2 160,50	516,87	18,75	14,82	2,07	76,55	0,01	1,26		
			Összesen:	4 477,77	1 071,24	49,27	48,92	8,52	107,16	0,04	3,84		





2022. 11. 11.

péntek

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

R	Körözött túró	153,82	36,80	4,08	2,00	1,30	0,76	0,26	0,20		
	Magvas kenyér	2 298,60	549,90	16,92	8,82	0,72	97,20	0,00	3,06		
	Lilahagyma	66,17	15,83	0,48	0,04	0,00	3,32	0,00	0,00		
	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	T	Körte	443,02	105,98	0,80	0,60	0,00	24,00	0,00	0,01	
	E	Karfiolleves K*	424,52	101,56	3,28	5,15	0,55	10,29	0,00	0,61	
		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:		7 843,92	1 854,63	68,16	64,79	11,32	246,64	0,97	13,06		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

