



Tételes étlap 2023.11.06. - 2023.11.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 11. 06. 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		
	Minivaj 20g-os	621,98	148,80	0,12	16,40	11,32	0,20	0,20	0,01		
	Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
	Zsemle graham	2 415,20	577,80	20,74	4,78	1,56	102,78	1,22	2,26		
	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
	T Krémtúró vanilliás	795,73	190,37	10,91	8,90	4,77	16,09	8,32	0,04		
	E Zöldbableves K*	440,96	105,49	3,62	4,14	0,42	13,13	0,00	0,59		
	Bolognai Szósz K*	1 436,39	310,78	15,66	27,80	7,79	7,29	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	- 0,03	0,00	0,00	0,00		
	Kiwi	509,11	121,80	2,00	1,20	0,00	22,60	0,00	0,02		
	U Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	V Tea Instant I*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15		
	Tejbedara K*	1 363,19	326,12	12,34	4,50	2,28	58,84	21,98	0,38		
	Kakaós porcukor K*	484,95	116,02	0,93	1,09	0,64	25,50	24,98	0,00		
		Összesen:	10 702,86	2 527,64	84,34	74,16	29,50	372,52	92,24	5,71	





2023. 11. 06. hétfő											
E	Zöldbableves K*	440,96	105,49	3,62	4,14	0,42	13,13	0,00	0,59		
	Káposztás kocka K*	1 966,02	470,34	16,39	8,99	1,24	79,93	4,00	1,60		
	Porcukor	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00		
	Kiwi	509,11	121,80	2,00	1,20	0,00	22,60	0,00	0,02		
	Összesen:	3 251,75	777,93	22,01	14,33	1,66	135,64	23,98	2,21		
2023. 11. 07. kedd											
R	Tejeskávé isk	956,13	228,74	10,28	4,50	2,45	36,68	19,98	0,41		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	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	16,09	0,48	0,08	0,01	3,24	0,00	0,13		
T	Croissant(sonkás)	1 384,42	331,20	9,63	4,13	2,35	45,85	7,65	1,01		
E	Csurgatott tojás leves K*	732,28	175,18	5,95	12,64	2,16	9,21	0,23	0,93		





2023. 11. 07. kedd													
2023. 11. 08. szerda													
Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	(00541)	R	Tea Instant I*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15		
			Harcsapástétom 130g	544,05	130,16	0,00	11,86	1,60	2,30	0,09	0,59		
			Rozsos kenyér	1 620,80	387,75	10,56	1,28	0,16	80,00	0,80	2,40		
			Jégcsap retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06		
		T	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
		E	Kertészleves K*	428,31	102,47	2,75	5,96	0,66	8,61	0,07	1,34		
			Tábornok csirkéje K*	1 380,13	297,32	29,15	9,10	0,86	32,53	16,20	5,71		
	Petrezselymes rizsköret K*	1 700,94	406,92	8,13	6,81	0,80	77,79	0,00	1,00				
U	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02				
V	Kakaó isk	909,73	217,64	10,94	5,37	2,95	31,31	14,99	0,40				
Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"		(00541)											
E	Rántott csirkeszárny K*	4 129,01	987,80	46,03	66,30	15,59	51,56	0,00	2,18				
	Zöldborsófőzelék K**	1 444,12	345,48	18,70	9,58	1,50	45,33	3,00	0,93				
	Korpás Kenyér	802,56	192,00	7,06	0,97	0,25	37,72	0,98	0,83				
U	Mandarin	391,96	93,77	1,40	0,60	0,00	19,60	0,00	0,01				
V	Svájci sertésszelet F*	1 517,33	363,00	29,87	23,64	7,74	7,28	0,10	3,22				
	Burgonya petrezselymes K*	1 204,93	288,26	6,86	4,26	0,49	54,25	0,00	2,98				
	Káposztasaláta K*	237,13	56,73	1,84	0,25	0,03	11,42	5,00	0,53				
Összesen:		14 709,50	3 519,01	159,85	133,97	34,53	391,08	38,64	16,12				











2023. 11. 08. szerda														
2023. 11. 09. csütörtök	Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A" (00541)	R	Tej 3dl isk	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40			
			Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,12		
			Sajtos tavaszi szelet	434,72	104,00	5,00	8,50	3,40	2,05	0,50	0,50	0,95		
			Kukoricás kenyér	2 173,60	520,00	18,16	2,27	0,61	103,89	2,67	2,80			
			TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
		T	Narancs	346,22	82,83	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	 		
			Összesen:	2 941,18	703,63	28,66	42,96	13,17	48,79	2,05	4,59			
		V	Virslis kifli K*	2 878,86	688,72	31,14	29,48	9,09	75,14	3,51	3,08	 		
			Összesen:	10 845,13	2 561,68	97,42	70,95	16,13	381,25	45,33	14,86			
		E	Kertészleves K*	428,31	102,47	2,75	5,96	0,66	8,61	0,07	1,34			
			Rakott karfiol K*	2 512,87	601,16	25,91	37,00	12,51	40,18	1,98	3,25	 		
			Összesen:	2 941,18	703,63	28,66	42,96	13,17	48,79	2,05	4,59			
			Összesen:	10 845,13	2 561,68	97,42	70,95	16,13	381,25	45,33	14,86			





2023. 11. 09.
csütörtök

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

E	Grill csirkemell K*	1 106,59	264,73	49,52	6,71	1,04	1,26	0,00	0,87		
	Meggymártás K*	934,66	223,60	1,34	0,83	0,00	50,65	21,98	0,02	     	
U	Múzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00		
V	Hamburger zsemle 90gr	4 376,46	1 047,00	31,62	12,74	6,60	182,52	10,98	1,92		
	Hamburger húspogács	1 430,26	342,17	30,24	22,35	8,37	4,58	0,00	5,80		
	Uborka(kígyó)	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02		
	Jégsláta	18,08	4,33	0,32	0,02	0,00	5,39	0,00	0,01		
	Ketchup	181,44	43,41	0,84	0,16	0,00	9,60	5,60	0,86		
	Majonéz vödrös	1 417,82	339,19	0,52	37,26	4,79	0,02	0,00	0,08	   	
	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Összesen:	14 389,77	3 434,70	156,09	110,72	29,56	431,69	45,74	15,24		





2023. 11. 10.

péntek

(00541)

Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"

R	Kakaó isk	909,73	217,64	10,94	5,37	2,95	31,31	14,99	0,40	 
	Körözött túró	384,56	92,00	10,20	5,00	3,25	1,90	0,65	0,50	
	Magvas kenyér	2 043,20	488,80	15,04	7,84	0,64	86,40	0,00	2,72	
	Kápia paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
T	Körte	443,03	105,99	0,80	0,60	0,00	24,00	0,00	0,01	
E	Karfiol leves K* (fehér)	410,27	98,15	1,91	7,73	0,88	5,05	0,00	2,25	 
	Sváb sertéskaraj K*	2 169,55	497,13	28,22	37,90	6,65	15,58	0,00	2,52	
	Tört burgonya K*	979,87	234,42	6,25	0,50	0,06	50,00	0,00	0,03	
	Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	
U	Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89	 
V	Félbarna kenyér	1 354,32	324,00	11,54	1,54	0,35	64,40	1,19	1,94	
	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
	Összesen:	10 728,53	2 544,74	93,75	84,00	21,84	334,59	31,65	13,78	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietaikus

.....
Gazdaságvezető

