



Tételes étlap 2022.11.14. - 2022.11.20.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 11. 14. hétfő (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		
	Bécsi felvágott	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,02	0,00	0,00	0,00		
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	178,08	42,60	1,67	0,22	0,01	8,44	0,00	0,17		
	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 Gyümölcsjoghurt 125g	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18		
	E Frankfurti leves K*	1 896,26	453,65	16,80	24,74	6,85	40,78	1,02	2,52	 	
	Darás metélt K*	2 296,86	549,49	17,26	10,89	1,40	94,97	0,00	1,15	 	
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	Porcukor	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00		
	Barackíz	302,07	72,26	0,12	0,00	0,00	17,82	15,57	0,00		
	V Csirkecomb zabp. bunda K**	1 441,45	344,84	30,64	13,35	1,82	25,13	0,00	1,70	 	
	Majonézes torma tub.70g.	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,02	0,00	0,00	0,00		
	Zsemle	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	Jégsaláta	9,04	2,16	0,16	0,01	0,00	2,70	0,00	0,01		





2022. 11. 14.		00541												
2022. 11. 15. kedd	(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	V	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			Összesen:	8 859,43	2 119,47	83,73	59,87	14,10	307,24	51,07	7,47			
		R	Sajtkrém	119,54	28,60	0,76	2,40	1,56	1,00	1,00	0,30			
			Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,06	0,00	0,00	0,00			
			Zsemle	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
			Uborka(kígyó)	19,65	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	Omlós keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	- 1,00	0,00	0,00	0,00			
		E	Kertészleves K*	428,31	102,47	2,75	5,96	0,66	8,61	0,07	1,34			
			Majorannás apróhús K*	1 107,42	264,93	20,84	18,83	4,19	2,67	0,00	1,81			
			Lencsefőzelék K*	1 675,54	400,85	23,03	8,42	0,74	57,75	4,00	0,69			
			Félbarna kenyér	1 083,46	259,20	9,23	1,23	0,28	51,52	0,95	1,55			
		V	Ínyenc csirkemájás 65 gr Glóbu	0,00	0,00	0,00	0,00	- 2,00	0,00	0,00	0,00			
			Szezámagos madárka	2 701,11	646,20	18,51	9,54	5,04	108,48	18,81	1,77			
			Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			Összesen:	8 588,67	2 054,71	88,02	48,04	9,87	299,25	26,33	9,01			





2022. 11. 15. kedd (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Kertészleves K*	428,31	102,47	2,75	5,96	0,66	8,61	0,07	1,34	
		Rakott burg fkolbásszal K*	3 893,01	931,34	29,48	52,84	22,74	67,50	2,38	3,50	
		Összesen:	4 321,32	1 033,81	32,23	58,80	23,40	76,11	2,45	4,84	





2022. 11. 16.

szerda

(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			
	Zala felvágott	455,62	109,00	6,50	9,00	3,70	0,55	0,25	1,10			
	Graham kenyér	2 385,10	570,60	25,79	3,79	1,00	96,80	1,54	2,68			
	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	Banán	877,54	209,93	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
		E	Májgaluska leves K*	873,52	208,98	11,21	8,80	1,35	20,10	0,08	1,56	
			Édes-savanyú csmell csíkok K*	852,35	195,70	25,70	5,86	0,79	11,57	4,35	0,94	
		Párolt rizs K*	1 812,35	433,58	8,13	9,64	1,13	78,12	0,02	0,51		
	V	Minimargarin 20g	377,88	90,40	0,00	10,00	1,80	0,00	0,00	0,00		
		Minidzsem 25g-os, különféle	548,82	131,30	0,20	0,00	0,00	32,26	27,16	0,02		
		Pogácsa vajas	5 191,56	1 242,00	23,31	36,90	16,98	156,45	44,46	2,67		
		Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Összesen:		13 620,68	3 242,49	103,92	89,31	28,15	445,45	77,86	9,71		





2022. 11. 16. szerda (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"											
E	Májgaluska leves K*	873,52	208,98	11,21	8,80	1,35	20,10	0,08	1,56		
	Őszibarackos-sajtos Csmell F*	1 730,99	414,11	28,22	27,81	9,89	12,20	7,80	3,74		
	Párolt rizs K*	1 812,35	433,58	8,13	9,64	1,13	78,12	0,02	0,51		
	Összesen:	4 416,86	1 056,67	47,56	46,25	12,37	110,42	7,90	5,81		
2022. 11. 17. csütörtök (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"											
R	Tojáskrém I*	210,92	50,46	2,77	3,97	1,04	0,43	0,00	0,42		
	Olivás stangli	2 077,46	497,00	14,92	6,72	4,48	81,48	6,34	2,14		
	Kápia paprika	32,76	7,83	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	0,00		
E	Gombaleves K*	550,04	131,59	2,63	8,32	2,16	11,32	0,68	1,28		
	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		





2022. 11. 17. csütörtök													
2022. 11. 18. péntek													
2022. 11. 17. csütörtök	Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	E	Korpás Kenyér	802,56	192,00	7,06	0,97	0,25	37,72	0,98	0,83		
		V	Téliszalámi	1 080,53	258,50	11,50	23,50	9,50	0,25	0,25	2,25		
			Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Zsemle	2 180,46	521,64	18,75	2,43	0,69	102,81	2,25	2,31		
			Szel.Trap.sajt	932,65	223,12	16,62	16,86	10,71	0,96	0,00	1,45	 	
			Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
			Összesen:	11 434,78	2 735,59	100,60	110,50	42,59	313,21	12,49	13,25		
2022. 11. 18. péntek	Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R	Vajkrém ízesített 200g	36,12	8,64	0,20	0,80	0,52	0,16	0,10	0,04		
			Rozsos kenyér	1 823,40	436,22	11,88	1,44	0,18	90,00	0,90	2,70		
			Karalábé	64,16	15,35	0,84	0,08	0,01	2,76	0,00	0,05		
			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	Fokhagyma krémleves K*	781,74	187,02	4,70	9,13	1,79	20,82	0,50	2,28	 	
			Burgonyapüré K*	1 577,69	377,44	9,74	10,16	3,00	60,29	0,00	1,04		
			Pirított zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Savanyú káposzta	83,16	19,90	1,10	0,20	0,00	3,40	0,00	0,89		
			Sonkás raguval t. szelet K*	1 857,21	444,31	31,12	25,18	5,41	22,86	0,16	2,43	 	
		V	Félbarna kenyér	812,59	194,40	6,92	0,92	0,21	38,64	0,71	1,16		





2022. 11.18	(00541 ,	V	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
Összesen:				7 540,08	1 803,86	67,30	53,71	12,52	252,93	2,37	10,73	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

