


















Tételes étlap 2023.11.13. - 2023.11.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 11. 13. 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		
	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	0,12		
	Bécsi felvágott	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,05	0,00	0,00	0,00		
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	1 164,49	278,59	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16		
	Jégcsap retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06		
	T Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18		
	E Frankfurti leves K*	1 143,69	273,61	10,82	18,44	5,68	16,07	0,95	2,32	    	
	Darás metélt K*	2 464,69	589,64	17,26	10,89	1,40	104,96	9,99	1,15	 	
	Barackíz	302,08	72,27	0,13	0,00	0,00	17,83	15,58	0,00		
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	U Pizzás stangli	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40		
	V Natúr Csirkemell *K	1 051,75	251,61	31,01	10,59	1,36	7,77	0,00	1,02		
	Csőben sült zöldségek*K	1 705,98	408,13	18,85	23,97	8,48	28,08	0,59	2,38	  	
	Összesen:	10 768,12	2 576,11	113,95	84,58	26,28	329,12	53,42	10,36		





2023. 11. 14.

kedd

(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	
	Tej 3dl isk	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40	
	Sajtkrém félzsíros, ömlesztett	142,20	34,02	1,34	2,60	0,00	1,30	0,60	0,18	
	Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,03	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)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01	
T	Omlós keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	- 1,00	0,00	0,00	0,00	
E	Zöldségleves K*	527,74	126,25	3,26	6,02	0,64	14,34	0,00	1,57	
	Majorannás pulyka apróhús K*	1 107,42	264,93	20,84	18,83	4,19	2,67	0,00	1,15	
	Lencsefőzelék K*	1 675,54	400,85	23,03	8,42	0,74	57,75	4,00	0,69	
	Rozsos kenyér	607,80	145,41	3,96	0,48	0,06	30,00	0,30	0,90	
U	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01	
V	Paprikáskrumpli kolbászK*	2 036,44	487,19	19,41	14,74	4,66	67,67	0,55	2,92	





2023. 11. 14.
kedd

(00541) Gyermek (15-18 éves)	V	Félbarna kenyér	1 354,32	324,00	11,54	1,54	0,35	64,40	1,19	1,94	
		Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	
		Összesen:	10 123,78	2 421,96	109,15	59,34	12,52	353,14	17,81	13,86	
(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	
		Erdélyi rakott káposzta K*	3 499,55	837,21	30,21	57,14	22,76	38,50	1,29	6,28	
		Összesen:	4 027,29	963,46	33,47	63,16	23,40	52,84	1,29	7,85	





2023. 11. 15.

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		
	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	0,12		
	Zala felvágott	455,62	109,00	6,50	9,00	3,70	0,55	0,25	1,10	 	
	Graham kenyér	1 590,07	380,40	17,20	2,53	0,67	64,54	1,03	1,79	 	
	TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	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		
U	Mandarin	391,96	93,77	1,40	0,60	0,00	19,60	0,00	0,00		
V	Kakaó(0,2l,sole mizo)	538,44	128,81	7,00	1,00	0,54	22,80	12,20	0,23	 	
	Bacon-szezám-mákos fonottka K*	4 139,53	990,32	36,79	38,55	14,64	123,87	5,33	3,56	 	
	Összesen:	12 572,58	2 991,74	128,08	85,85	26,67	416,94	32,93	10,47		





2023. 11. 15. 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 K*	995,51	238,16	24,95	10,28	1,31	11,10	7,00	3,14		
		Párolt rizs K*	1 812,35	433,58	8,13	9,64	1,13	78,12	0,02	0,51		
		Összesen:	3 681,38	880,72	44,29	28,72	3,79	109,32	7,10	5,21		





2023. 11. 16.
csütörtök

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

R	Karamellás tej I*	1 025,26	245,28	10,20	4,50	2,44	40,88	24,98	0,40	
	Mustáros tojáskrém I*	209,68	50,16	2,80	3,87	1,01	0,57	0,00	0,43	
	Teljes kiörlésű kifli	1 954,56	467,60	15,68	4,58	1,82	83,84	5,80	1,58	
	Kápia paprika	32,76	7,83	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
T	Körte	443,02	105,98	0,80	0,60	0,00	24,00	0,00	0,01	
E	Gombaleves K*	550,04	131,59	2,63	8,32	2,16	11,32	0,68	1,28	
	Paprikás szelet K*	1 190,55	284,82	22,58	17,55	3,95	8,78	0,00	1,40	
	Tökfőzelék K*	993,48	237,68	5,53	11,43	3,10	27,49	1,99	1,08	
	Korpás Kenyér	802,56	192,00	7,06	0,97	0,24	37,71	0,98	0,83	
U	Puding habos 175 gr	643,72	154,00	1,93	4,03	2,80	27,65	21,70	0,00	
V	Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00	
	Téliszalámi	1 080,53	258,50	11,50	23,50	9,50	0,25	0,25	2,25	
	Szel.Trap.sajt	466,32	111,56	8,31	8,43	5,35	0,48	0,00	0,72	
	Margarin, csészés 32% zsírt.	319,77	76,50	0,00	7,50	2,10	0,00	0,00	0,18	
	Zsemle	2 180,46	521,64	18,75	2,43	0,69	102,81	2,25	2,31	
Összesen:		12 319,43	2 947,23	108,79	97,83	35,16	392,38	58,63	12,47	






2023. 11. 17.

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	 	
	Vajkrém ízesített 25% zsírt.	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
	Tönköly kenyér	1 243,97	297,60	11,88	1,56	0,60	55,20	0,00	1,92		
	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
	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	  
		Pírtott zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Rántott sertésszelet K*	1 687,52	403,71	27,87	20,13	4,56	27,29	0,00	1,36	 
		Burgonyapüré K*	1 569,76	375,54	9,72	10,16	4,68	60,29	0,00	0,95	
		Savanyú káposzta	83,16	19,90	1,10	0,20	0,00	3,40	0,00	0,89	
U	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
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:		8 697,63	2 080,78	81,15	58,37	18,95	296,11	17,18	10,08		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

