



Tételes étlap 2022.11.21. - 2022.11.27.

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. 21. hétfő (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R Sertésmájkrém 65 g	640,00	153,11	8,84	9,60	3,30	3,89	0,00	1,22		
	Magvas kenyér	2 298,60	549,90	16,92	8,82	0,72	97,20	0,00	3,06		
	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Uborka(kígyó)	19,65	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
	T Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00		
	E Legényfogó leves K*	926,44	221,64	16,12	11,54	3,03	12,95	0,40	0,79		
	Tejbedara K*	1 363,19	326,12	12,34	4,50	2,28	58,84	21,98	0,38		
	Kakaós porcukor F*	484,95	116,02	0,93	1,09	0,64	25,50	24,98	0,00		
	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
	V Pirog K*	2 534,86	606,42	26,81	22,44	6,29	73,61	1,53	0,66		
	Alma	290,82	69,57	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:	9 363,62	2 240,09	88,56	64,63	16,26	313,87	48,89	6,15		





2022. 11. 21. hétfő		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" (00542)										
E	Legényfogó leves K*	926,44	221,64	16,12	11,54	3,03	12,95	0,40	0,79			
	Pirog K*	2 534,86	606,42	26,81	22,44	6,29	73,61	1,53	0,66			
	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01			
	Összesen:	3 807,52	910,89	44,13	34,38	9,32	103,56	1,93	1,46			
2022. 11. 22. kedd		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A" (00541)										
R	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
	Téliszalámi	1 080,53	258,50	11,50	23,50	9,50	0,25	0,25	2,25			
	Zsemle graham	2 415,20	577,80	20,74	4,78	1,56	102,78	1,22	2,26			
	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	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11			
E	Zabgaluskás leves K*	506,76	121,23	5,11	2,30	0,27	19,73	0,02	1,02			
	Bácskai rizseshús K*	2 605,75	623,38	29,24	22,52	4,54	75,19	0,01	2,02			
	Céklasaláta, csemege szeletelt	265,38	63,48	1,31	0,10	0,00	13,91	7,99	1,23			





2022. 11. 22. kedd														
2022. 11. 23. szerda														
V	Hamburger zsemle 90gr	4 376,46	1 047,00	31,62	12,74	6,60	182,52	10,98	1,92					
		Fokhagymás egybesült K*	1 159,47	277,38	25,31	19,01	4,52	0,94	0,00	2,71				
		Majonézes torma tub.70g.	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,02	0,00	0,00	0,00				
		Madár saláta	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
		Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
		Kiwi	509,11	121,80	2,00	1,20	0,00	22,60	0,00	0,02				
		Összesen:	14 073,54	3 366,86	130,27	91,43	28,38	469,08	20,47	13,71				
R	Póréhagymás túrókrém házi ovi*	305,90	73,18	6,90	4,02	2,63	2,25	1,81	0,65					
		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				
		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	Zöldbableves K*	437,31	104,62	3,56	4,14	0,42	12,98	0,00	0,59			
				Burgonyapüré K*	1 577,69	377,44	9,74	10,16	3,00	60,29	0,00	1,04		
				Bundázott halfilé K*	866,56	207,31	26,09	3,02	1,08	18,81	0,00	1,17		
		V	Kalocsai Rúd	2 716,17	649,80	19,11	8,79	5,76	107,25	8,19	4,44			
				Sajt tömlős 50g	0,00	0,00	0,00	0,00	- 2,00	0,00	0,00	0,00		



















2022. 11. 23.	(00541) Gyermek 14-18 éves	V	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,01	1,60	0,00	0,00	
			Gyümölcslé 0,2-es 25%	0,00	0,00	0,00	0,00	- 1,00	0,00	0,00	0,00	
			Összesen:	6 504,05	1 548,16	69,08	31,13	9,92	230,38	10,00	8,03	
2022. 11. 24. 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	
			Bécsi felvágott	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,05	0,00	0,00	0,00	
			kenyér teljes kiőrlésű, szel.	1 780,82	426,03	16,66	2,19	0,13	84,39	0,00	1,74	
			Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,39	0,12	0,01	2,41	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	Gyümölcsleves K*	526,84	126,04	0,82	0,35	0,00	29,25	13,39	0,31	
			Zöldborsós csirkemellcsíkok K*	1 357,08	324,66	35,19	13,63	3,94	14,83	1,60	1,47	
			Tészta köret Farfalle K*	1 814,09	433,99	17,00	9,64	1,44	69,29	0,00	1,19	
		V	Fonott kalács	2 716,16	649,80	18,84	8,76	5,58	108,54	18,10	6,28	
			Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	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	
			Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Összesen:	9 543,74	2 283,18	90,30	45,09	13,35	357,97	60,25	11,14	





2022. 11. 24. csütörtök		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" (00542)											
E	Gyümölcsleves K*	526,84	126,04	0,82	0,35	0,00	29,25	13,39	0,31	    			
	Lasagne K*	3 249,51	744,54	39,98	49,74	20,20	42,22	0,04	5,92	 			
	Összesen:	3 776,35	870,58	40,80	50,09	20,20	71,47	13,43	6,23				
2022. 11. 25. péntek	Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A" (00541)	R	Kakaós mogyorókrém 20-30g	2 238,60	0,00	6,50	31,00	5,76	57,00	48,00	1,36	  	
			Kukoricás kenyér	3 260,40	780,00	27,24	3,40	0,91	155,83	4,00	4,20		
			Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		T	Alma	290,82	69,57	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
		E	Húsleves hús nélküli K**	266,65	63,79	2,99	0,70	0,05	11,08	0,01	1,22	 	
			Paradicsomos káposzta K*	1 031,55	213,93	6,66	7,35	0,81	37,67	9,99	1,49		
			Tönköly kenyér	621,98	148,80	5,94	0,78	0,30	27,60	0,00	0,96		
			Sertésarja fokhagymás K*	2 602,56	622,62	15,99	57,97	18,81	8,49	0,00	3,07		
		V	Félbarna kenyér	812,59	194,40	6,92	0,92	0,21	38,64	0,71	1,16		





2022. 11. 25. péntek (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" 00541	V	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
		Összesen:	11 338,33	2 144,11	73,04	107,92	28,25	350,31	62,71	13,60	
	E	Húsleves hús nélküli K**	266,65	63,79	2,99	0,70	0,05	11,08	0,01	1,22	
		Sertésárja fokhagymás K*	2 602,56	622,62	15,99	57,97	18,81	8,49	0,00	3,07	
		Hagymás törtburgonya K*	1 224,32	292,90	7,85	0,66	0,09	62,41	0,01	1,02	
		Összesen:	4 093,53	979,31	26,83	59,33	18,95	81,98	0,02	5,31	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

