



Tételes étlap 2023.11.20. - 2023.11.26.

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. 20. hétfő (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	<b>R</b> 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		
	Kenőmájas	273,79	65,50	5,80	4,20	1,35	1,95	0,35	0,81		
	Magvas kenyér	1 532,40	366,60	11,28	5,88	0,48	64,80	0,00	2,04		
	Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
	<b>T</b> Joghurt ital 100g 1% zsírt.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	<b>E</b> 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 K*	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		
	<b>U</b> Körte	443,03	105,99	0,80	0,60	0,00	24,00	0,00	0,01		
	<b>V</b> Flekken*K	1 205,16	288,32	25,71	19,46	4,54	2,25	0,00	0,37		
	Burgonya petrezselymes K*	1 204,93	288,26	6,86	4,26	0,49	54,25	0,00	2,98		
	Lilakáposzta saláta *K	342,11	81,85	2,73	0,52	0,04	16,26	4,00	1,99		
	Összesen:	8 937,14	2 138,08	95,24	57,04	15,30	304,67	61,38	9,94		





2023. 11. 20. 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		
	Mazsolás diós kalács (2 db) K*	3 266,18	781,38	20,37	32,11	6,33	103,30	24,99	0,64		
	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
	Összesen:	4 538,84	1 085,85	37,69	44,05	9,36	133,25	25,39	1,44		
2023. 11. 21. kedd		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		
	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		
	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		
T	Múzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00		
E	Zabgaluskás leves K*	506,76	121,23	5,11	2,30	0,27	19,73	0,02	1,02		
	Bácskai rizseshús K*	3 142,51	751,80	25,74	38,32	10,17	75,09	0,01	1,98		





2023. 11. 21. kedd											
2023. 11. 22. szerda											
Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	E	Céklasaláta, csemege szeletelt	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	7,99	1,23	
	U	Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85	
	V	Tojásos töltött csirkecomb. K	1 934,49	276,54	45,73	29,97	8,74	2,03	0,01	2,08	
		Vegyes saláta K*	109,49	26,19	1,52	0,18	0,02	10,42	0,00	0,04	
		Kapros joghurtos öntet K*	970,74	232,23	3,17	4,80	3,10	4,78	4,50	0,53	
	Összesen:	12 870,06	2 892,70	133,92	123,38	41,00	301,42	30,88	13,96		
Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R	Tejeskávé isk	956,13	228,74	10,28	4,50	2,45	36,68	19,98	0,41	
		Póréhagymás túrókrém házi K*	305,90	73,18	6,90	4,02	2,63	2,25	1,81	0,65	
		Zsemle	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
		TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
	T	Krémtúró vanilliás	795,73	190,37	10,91	8,90	4,77	16,09	8,32	0,04	
	E	Zöldbaleves K*	440,96	105,49	3,62	4,14	0,42	13,13	0,00	0,59	
		Bundázott halfilé K*	866,56	207,31	26,09	3,02	1,08	18,81	0,00	1,17	
		Burgonyapüré K*	1 569,76	375,54	9,72	10,16	4,68	60,29	0,00	0,95	
	U	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02	
	V	Kalocsai Rúd	2 716,17	649,80	19,11	8,79	5,76	107,25	8,19	4,44	
		Sajtkrém tömlős 50g, félzsíros	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Paradicsom	91,56	21,90	1,00	0,20	0,04	4,00	0,00	0,02		


















2023. 11. 23.	2023. 11. 22	00541	V	Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00						
				Összesen:	9 946,72	2 371,76	101,95	46,27	22,29	367,64	39,80	9,83						
2023. 11. 23. csütörtök	(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						
				Kápia paprika	32,76	7,84	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	Gyümölcsleves K*	526,84	126,04	0,82	0,35	0,00	29,25	13,39	0,01						
				Tejszínes, gyömbér cs.mell K*	1 267,55	303,24	28,36	16,89	5,17	9,05	0,02	1,23						
				Tészta köret Farfalle K*	1 814,09	433,99	17,00	9,64	1,44	69,29	0,00	1,19						
			U	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11						
			V	Fonott kalács	1 810,78	433,20	12,56	5,84	3,72	72,36	12,07	4,19						
				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						
	Kakaó( 0,2l,sole mizo)	538,44	128,81	7,00	1,00	0,54	22,80	12,20	0,23									
		Összesen:		10 124,91	2 422,23	92,40	50,45	15,66	384,06	74,51	8,82							





2023. 11. 23. 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	0,01	    		
	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	5,93			
2023. 11. 24. péntek		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			
	Tej 3dl isk	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40			
	Mogyorókrém	671,58	160,67	1,95	9,30	0,00	17,10	14,40	0,00			
	Kukoricás kenyér	1 630,20	390,00	13,62	1,70	0,46	77,92	2,00	2,10			
T	Mandarin	391,96	93,77	1,40	0,60	0,00	19,60	0,00	0,01			
E	Húsleves K*	410,14	98,12	3,43	3,90	0,45	12,08	0,00	1,26	 		
	Fűszeres sült tarja K*	2 588,28	619,21	15,86	57,93	18,81	7,86	0,00	1,11			
	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			





2023. 11. 24.  
péntek

(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium	U	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	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:	9 999,28	2 359,33	72,27	93,45	25,03	304,42	37,25	9,56		
(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Húsleves K*	410,14	98,12	3,43	3,90	0,45	12,08	0,00	1,26		
		Fűszeres sült tarja K*	2 588,28	619,21	15,86	57,93	18,81	7,86	0,00	1,11		
		Hagymás törtburgonya K*	1 224,32	292,90	7,85	0,66	0,09	62,41	0,01	1,02		
		Összesen:	4 222,74	1 010,23	27,14	62,49	19,35	82,35	0,01	3,39		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

