



Tételes étlap 2022.11.28. - 2022.12.04.

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. 28. 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		
	Szel. Gouda sajt 125g	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,28	0,00	0,00	0,00		
	Korpás Kenyér	2 407,68	576,00	21,19	2,92	0,74	113,15	2,95	2,50		
	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 Körte	443,03	105,99	0,80	0,60	0,00	24,00	0,00	0,01		
	E Sárgaborsó gulyás K*	1 944,29	465,14	22,88	24,60	6,35	37,42	0,02	1,34		
	Derelye klf mir.K	3 098,38	741,24	19,66	20,83	2,11	115,77	19,98	5,50		
	Vaníliás tejföl K*	644,66	154,23	2,97	13,20	8,25	5,33	5,33	0,11	 	
	V Pulyka Gordon blue	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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		
	Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
	Majonéz vödörös	354,46	84,80	0,13	9,32	1,20	0,00	0,00	0,02	 	
	Gyümölcslé 0,2-es 25%	0,00	0,00	0,00	0,00	- 1,00	0,00	0,00	0,00		





2022. 11. 28. hétfő		2022. 11. 29. kedd									
V	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
	Összesen:	10 967,00	2 615,85	82,37	78,66	19,23	385,79	29,78	11,17		
	E	Sárgaborsó gulyás K*	1 944,29	465,14	22,88	24,60	6,35	37,42	0,02	1,34	
		Tejfölös-túrós kalács K*	2 243,91	536,82	19,64	16,58	4,33	76,58	3,41	3,09	
	Összesen:	4 188,20	1 001,96	42,52	41,18	10,68	114,00	3,43	4,43		
R	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Sonkaszalámi	181,83	43,50	5,60	1,40	0,55	2,15	0,25	1,40		
	Zsemle	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	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	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01	
	E	Tarhonyaleves K*	534,74	127,93	4,82	0,99	0,12	24,42	0,00	1,28	





2022. 11. 29.

kedd

(00541) "A" Gyermek(15-18 éves) Kollégium	E	Kakukkfűves apróhús K*	875,19	209,38	20,68	13,23	3,55	1,64	0,00	1,74				
		Finomfőzelék K*	1 142,53	273,33	12,35	7,77	1,49	37,82	1,50	1,48				
		Tönköly kenyér	621,98	148,80	5,94	0,78	0,30	27,60	0,00	0,96				
	V	Kockasajt natúr 200g 8cikk	620,73	148,50	8,25	11,25	7,35	3,54	3,09	0,69				
		Kifli, vajás	1 887,03	451,44	14,61	4,68	2,37	80,73	4,20	1,41				
		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				
		Összesen:	7 934,19	1 890,30	86,91	47,28	17,59	265,52	10,54	10,69				
	(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Tarhonyaleves K*	534,74	127,93	4,82	0,99	0,12	24,42	0,00	1,28			
			Rántott csirkeszárny K*	4 129,01	987,80	46,03	66,30	15,59	51,56	0,00	2,18			
		Tepsis fátjolkrumpli K*	2 586,30	618,73	9,54	37,16	8,67	59,68	2,99	3,07				
		Összesen:	7 250,05	1 734,46	60,39	104,45	24,38	135,66	2,99	6,53				





2022. 11. 30.

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	
	Főtt tojás K*	552,38	132,14	10,80	9,60	2,48	0,48	0,00	0,28	
	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	
	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	Paradicsom leves K*	1 036,70	204,21	5,12	10,18	1,15	33,63	9,99	1,16	
	Joghurtos csirkemell ragu K*	784,55	187,69	30,01	6,30	2,99	2,55	0,00	1,79	
	Párolt rizs K*	1 812,35	433,58	8,13	9,64	1,13	78,12	0,02	0,51	
	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00	
V	Sonkás-gombás pizza	2 883,78	689,90	31,55	16,06	6,10	104,08	10,25	2,77	
	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Összesen:	10 236,55	2 405,13	108,25	62,78	16,82	347,85	21,48	8,91	





2022. 11. 30. szerda (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Paradicsom leves K*	1 036,70	204,21	5,12	10,18	1,15	33,63	9,99	1,16		
		Dubarry pulykamell K*	2 101,52	502,76	35,94	32,06	10,05	17,07	0,00	2,79		
		Párolt rizs K*	1 812,35	433,58	8,13	9,64	1,13	78,12	0,02	0,51		
		Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
		Összesen:	5 146,55	1 187,44	49,89	52,18	12,33	138,62	10,01	4,46		





2022. 12. 01.
csütörtök

(00541)
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			
	Graham kenyér	2 385,11	570,60	25,79	3,80	1,01	96,80	1,55	2,68			
	Sárgarépa friss	67,25	16,09	0,48	0,08	0,01	3,24	0,00	0,13			
	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	0,01		
		E	Sajtgombóc leves K*	841,69	201,36	7,86	10,05	2,43	19,38	0,00	2,70	
	Zöldséges combragu K*		1 217,30	115,15	29,95	13,54	5,41	12,00	2,40	2,95		
	Főtt burgonya f*		968,44	0,00	6,75	0,54	0,05	49,68	0,00	0,42		
	Csemege uborka		57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40		
	V	Tiroli rétes meggyes	1 264,45	302,50	4,97	7,59	4,74	42,09	19,07	0,35		
		Tiroli rétes túrós	1 544,93	369,60	9,62	12,00	8,07	41,58	16,68	0,42		
		Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Összesen:		8 774,79	1 691,48	87,62	49,10	22,24	287,13	39,80	12,10		





2022. 12. 02.

péntek

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		
	Sajtos tavaszi szelet	434,72	104,00	5,00	8,50	3,40	2,05	0,50	0,95		
	Rozsos kenyér	1 823,40	436,22	11,88	1,44	0,18	90,00	0,90	2,70		
	Uborka(kígyó)	19,66	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	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
E	BrokkolikréMLEVES K*	398,63	95,37	4,59	0,45	0,05	18,12	0,05	2,98		
	Borsos tokány K*	1 665,74	398,50	18,49	33,26	9,57	5,81	0,00	1,65		
	Tészta köret orsó K*	1 745,51	417,58	15,00	7,11	1,04	72,90	0,00	0,91		
	Káposztasaláta K*	247,54	59,22	2,12	0,27	0,04	11,99	5,00	0,51		
	Pírtott zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
V	Félbarna kenyér	812,59	194,40	6,92	0,92	0,21	38,64	0,71	1,16		
	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
Összesen:		8 451,69	2 021,93	67,00	62,19	17,29	288,59	7,16	11,22		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
diétetikus

.....
Gazdaságvezető

