



Tételes étlap 2021.11.29. - 2021.12.05.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.11.29. 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		
	Margarin Light	426,36	102,00	0,00	10,00	2,80	0,00	0,00	0,24		
	Gouda sajt	576,84	138,00	9,36	11,16	7,56	0,00	0,00	0,80		
	Korpás Kenyér	1 605,12	384,00	14,12	1,94	0,49	75,43	1,97	1,67		
	TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
	T Joghurt, görög	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	E Sárgaborsó gulyás K*	1 944,29	465,14	22,88	24,60	6,35	37,42	0,02	1,34		
	Szilvás gombóc mir K*	1 204,52	288,16	3,07	9,56	1,06	47,12	24,98	1,37		
	Vaníliásodó aranyg. K*	847,65	105,73	6,84	3,01	1,63	36,84	16,98	0,35		
	V Spenótos-sajtos sertéskaraj F*	2 302,89	550,93	42,20	29,76	7,99	28,01	1,00	2,31		
	Párolt rizs K*	1 812,35	433,58	8,13	9,64	1,13	78,12	0,02	0,80		
		Összesen:	10 942,36	2 512,89	107,95	99,84	29,02	314,43	54,64	9,03	





2021.11.29. hétfő (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	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*	2 244,30	517,50	19,64	16,58	4,33	76,58	3,41	3,09		
		Összesen:	4 188,59	982,64	42,52	41,18	10,68	114,00	3,43	4,43		





2021.11.30.

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			
	Margarin Light	426,36	102,00	0,00	10,00	2,80	0,00	0,00	0,24			
	Pulykamell sonka	180,58	43,20	4,80	2,00	0,64	1,04	0,52	0,88			
	Zsemle graham	2 415,20	577,80	20,74	4,78	1,56	102,78	1,22	2,26			
	Jégcsap retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06			
	T	Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12	 	
	E	Tarhonyaleves K*	534,74	127,93	4,82	0,99	0,12	24,42	0,00	1,28	 	
		Sült sertés oldalas	1 987,22	475,41	26,34	40,50	13,30	0,83	0,00	1,43		
		Finomfőzelék K*	1 143,49	225,03	12,35	7,77	1,49	37,82	1,50	1,48	 	
		Tönköly kenyér	800,05	191,40	6,99	1,61	0,51	33,75	0,25	4,63		
		Piskótaszelet	397,10	95,00	1,20	3,30	1,50	15,10	9,40	0,16		
	V	Cigánypecsenye K*	3 610,07	863,65	19,38	85,12	31,41	3,78	0,00	3,39	 	
		Pírtott burgonya K*	1 918,62	459,00	10,00	10,08	1,16	80,00	0,00	1,22		
		Uborkasaláta tejfölös (friss)	275,22	65,84	1,74	4,13	2,50	5,28	2,58	3,00	 	
	Összesen:		14 675,39	3 462,32	113,91	180,24	59,53	335,60	25,14	20,30		





2021.12.01.

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					
	Margarin Light	426,36	102,00	0,00	10,00	2,80	0,00	0,00	0,24					
	Főtt tojás K*	552,38	132,14	10,80	9,60	2,48	0,48	0,00	0,28					
	Kifli, teljes kiörlésű	1 053,62	0,00	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12					
	Kápia paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00					
	T	Kuglóf, kakaós	453,95	108,60	2,99	1,42	0,91	18,71	4,91	0,23				
	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	0,80				
		Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00				
	V	Marhapörkölt K*	453,68	108,54	0,97	9,47	1,06	4,69	0,00	1,21				
		Galuska köret K*	1 924,89	460,50	17,82	5,42	0,69	84,55	0,00	0,84				





2021.12.01. szerda													
2021.12.01. szerda	Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" (00542)	V	Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40		
			Összesen:	8 935,14	1 841,73	89,03	64,08	13,36	293,22	24,59	10,22		
		E	Paradicsom leves K*	1 036,70	204,21	5,12	10,18	1,15	33,63	9,99	1,16		
			Dubarry csirkemell K*	2 102,49	454,46	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	0,80		
	Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00				
	Összesen:	5 108,32	1 129,76	49,75	52,12	12,33	136,66	10,01	4,75				
2021.12.02. csütörtök	Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A" (00541)	R	Tejeskávé isk	959,03	83,84	10,28	4,50	2,45	36,68	19,98	0,41		
			Vajkrém ízesített 200g 27%	72,23	17,28	0,40	1,60	1,04	0,32	0,20	0,07		
			Zsemle korpás	139,08	33,28	1,40	0,20	0,02	6,40	0,00	0,14		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
		T	Pogácsa leveles 100g	1 621,84	388,00	8,84	10,75	7,25	45,09	5,08	1,64		
		E	Sajtgombóc leves K*	841,69	201,36	7,86	10,05	2,43	19,38	0,00	2,70		
			Zöldséges combragu K*	1 415,78	162,63	31,06	17,55	7,89	13,72	4,00	2,99		





2021.12.02. csütörtök		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"											
(00541)													
E	Főtt burgonya f*	1 058,25	253,17	6,75	0,54	0,07	54,00	0,00	1,21				
	Savanyú káposzta	66,53	15,92	0,88	0,16	0,00	2,72	0,00	0,71				
	V	Pulyka nuggets	2 026,08	484,71	36,00	36,00	0,00	0,60	0,00	7,50			
		Zsemle	2 180,46	521,64	18,75	2,43	0,69	102,81	2,25	2,31			
		Jégsaláta	4,52	1,08	0,08	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00			
		Uborka(kígyó)	29,48	7,05	0,60	0,06	0,00	1,02	0,00	0,02			
		Majonéz vödörös	1 063,37	254,39	0,39	27,95	3,59	0,01	0,00	0,06			
		Gyümölcslé 0,2- es 100%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01			
Összesen:	11 861,18	2 515,94	124,89	112,27	25,45	302,70	31,51	19,78					
2021.12.03. péntek	(00541)	Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"											
		R	Tej 3dl isk	608,58	0,00	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Gabonagolyó kakaós	635,04	151,92	4,00	0,80	0,16	32,00	9,96	0,31		
			Margarin Light	426,36	102,00	0,00	10,00	2,80	0,00	0,00	0,24		
			Sajtos tavaszi szelet	347,78	83,20	4,00	6,80	2,72	1,64	0,40	0,76		
			Rozsos kenyér	1 635,22	391,20	13,91	3,62	1,72	70,50	1,39	1,93		
			Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
		T	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
E	BrokkolikréMLEVES K*	253,89	60,74	3,24	0,35	0,05	11,08	0,05	2,97				





2021.12.03. péntek (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	E	Borsos tokány K*	1 210,13	280,74	21,89	18,94	4,19	7,51	0,00	1,76		
		Tészta kör. szarvacska 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	0,80		
		Levesgyöngy	184,03	44,03	0,67	3,05	0,37	3,42	0,00	0,08	 	
	V	Félbarna kenyér	812,59	194,40	6,92	0,92	0,21	38,64	0,71	1,16		
		Margarin Light	426,36	102,00	0,00	10,00	2,80	0,00	0,00	0,24		
	Összesen:		9 430,23	2 101,67	84,95	66,60	18,54	314,66	17,51	11,68		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

