



Tételes étlap 2023.11.27. - 2023.12.03.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--|-------------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2023. 11. 27. 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 | | |
| | Szel.Trap.sajt | 621,77 | 148,75 | 11,08 | 11,24 | 7,14 | 0,64 | 0,00 | 0,97 | | |
| | 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 Pogácsa Tepertős | 1 956,24 | 468,00 | 11,68 | 26,86 | 12,49 | 42,27 | 2,31 | 2,99 | | |
| | E Sárgaborsó leves sertés K* | 1 494,79 | 357,61 | 23,19 | 15,48 | 3,24 | 30,91 | 0,28 | 1,82 | | |
| | Túrós derelye* K | 2 560,79 | 612,63 | 22,47 | 9,12 | 0,74 | 106,89 | 0,00 | 1,47 | | |
| | Vaníliás tejföl K* | 588,65 | 140,83 | 2,70 | 12,00 | 7,50 | 5,00 | 5,00 | 0,10 | | |
| | U Alma | 290,83 | 69,58 | 0,80 | 0,80 | 0,00 | 14,00 | 0,00 | 0,02 | | |
| | V Brassói aprópecsenye K* | 2 784,84 | 666,23 | 27,37 | 38,47 | 11,34 | 50,88 | 0,00 | 1,21 | | |
| | Uborka saláta (friss) *K | 244,38 | 58,46 | 1,40 | 0,15 | 0,00 | 12,80 | 9,99 | 0,63 | | |
| | | Összesen: | 13 188,61 | 3 147,34 | 126,36 | 125,73 | 46,79 | 366,21 | 29,22 | 11,55 | |





| 2023. 11. 27. hétfő | | | | | | | | | | | | |
|--|---|------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|------|------|--|--|
| 2023. 11. 28. kedd | | | | | | | | | | | | |
| Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" (00542) | E | Sárgaborsó leves sertés K* | 1 494,79 | 357,61 | 23,19 | 15,48 | 3,24 | 30,91 | 0,28 | 1,82 | | |
| | | Tejfölös-túrós kalács K* | 2 242,59 | 536,51 | 19,64 | 16,58 | 4,61 | 76,58 | 3,41 | 3,07 | | |
| | | Összesen: | 3 737,38 | 894,12 | 42,83 | 32,06 | 7,85 | 107,49 | 3,69 | 4,89 | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A" (00541) | R | Vaniliás tej 3 dl koll.* | 901,66 | 215,70 | 10,23 | 4,50 | 2,44 | 33,46 | 9,99 | 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 | - 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | Zsemle hosszú | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | - 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | Jégcsap retek | 24,36 | 5,83 | 0,48 | 0,04 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 0,06 | | |
| | 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 | | |
| | | Rántott csirkeszárny K* | 4 129,01 | 987,80 | 46,03 | 66,30 | 15,59 | 51,56 | 0,00 | 2,18 | | |
| | | Finomfőzelék K* | 1 142,53 | 273,33 | 12,35 | 7,77 | 1,49 | 37,82 | 1,50 | 1,48 | | |





2023. 11. 28.
kedd

| | | | | | | | | | | | |
|--|---|-----------------------------|-----------|----------|--------|--------|-------|--------|-------|------|--|
| (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium | E | Tönköly kenyér | 621,98 | 148,80 | 5,94 | 0,78 | 0,30 | 27,60 | 0,00 | 0,96 | |
| | U | Banán | 877,54 | 209,94 | 2,60 | 0,20 | 0,00 | 48,40 | 0,00 | 0,11 | |
| | V | Hortobágyi palacsinta K* | 2 766,48 | 661,84 | 27,69 | 44,18 | 13,46 | 37,47 | 1,16 | 1,31 | |
| | | Összesen: | 11 557,70 | 2 765,00 | 111,34 | 130,16 | 32,77 | 278,61 | 12,65 | 7,91 | |
| (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 | |
| | | Joghurtos káposztasaláta K* | 2 214,78 | 529,85 | 4,81 | 47,66 | 6,18 | 19,16 | 2,03 | 2,36 | |
| | | Összesen: | 6 878,53 | 1 645,58 | 55,66 | 114,95 | 21,89 | 95,14 | 2,03 | 5,82 | |





2023. 11. 29.

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 | | |
| | 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 | | |
| T | Kefir 150 g | 1 598,85 | 382,50 | 4,50 | 4,80 | 3,15 | 6,90 | 6,90 | 0,20 | | |
| 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 | | |
| | Bulgur köret K* | 1 932,06 | 462,21 | 13,57 | 10,78 | 1,32 | 83,79 | 0,01 | 0,54 | | |
| | Mandarin | 195,98 | 46,89 | 0,70 | 0,30 | 0,00 | 9,80 | 0,00 | 0,00 | | |
| U | Körte | 443,03 | 105,99 | 0,80 | 0,60 | 0,00 | 24,00 | 0,00 | 0,01 | | |
| V | Ínyenc májkrém kféle 48gr | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | - 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Szezámagos madárka | 2 701,11 | 646,20 | 18,51 | 9,54 | 5,04 | 108,48 | 18,81 | 1,77 | | |
| | Paradicsom | 91,56 | 21,90 | 1,00 | 0,20 | 0,04 | 4,00 | 0,00 | 0,02 | | |
| | Ásványvíz0,5 * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Összesen: | | 12 811,46 | 3 021,12 | 117,22 | 66,75 | 19,59 | 405,01 | 46,60 | 8,70 | | |





2023. 11. 30.
csütörtök

(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 |  | |
| | Téliszalámi | 540,27 | 129,25 | 5,75 | 11,75 | 4,75 | 0,13 | 0,13 | 1,13 | | |
| | Graham kenyér | 1 590,07 | 380,40 | 17,20 | 2,53 | 0,67 | 64,54 | 1,03 | 1,79 |    | |
| | Sárgarépa friss | 67,25 | 16,09 | 0,48 | 0,08 | 0,01 | 3,24 | 0,00 | 0,13 | | |
| | 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* | 1 070,58 | 80,05 | 29,14 | 10,54 | 3,55 | 10,80 | 1,20 | 2,92 |    |
| | | Tört burgonya K* | 979,87 | 234,42 | 6,25 | 0,50 | 0,06 | 50,00 | 0,00 | 1,01 | |
| | | Csemege uborka | 57,54 | 13,77 | 0,60 | 0,10 | 0,00 | 2,60 | 0,00 | 2,40 |  |
| | U | Joghurt, görög 150g 8% zsírt. | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | - 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | 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 | |





| 2023. 12. 01. péntek | | 2023. 11. 30. | | | | | | | | | |
|---|------------------------------|---------------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--|--|
| (00541) Gyermekek(15-18 éves) Kollégium "A" | | (00541) | | | | | | | | | |
| V | Ásványvíz0,5 * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Összesen: | 9 438,92 | 2 082,05 | 95,21 | 65,11 | 28,83 | 286,07 | 53,60 | 13,44 | | |
| 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 | | |
| | Sajtos tavaszi szelet | 347,77 | 83,20 | 4,00 | 6,80 | 2,72 | 1,64 | 0,40 | 0,76 | | |
| | Rozsos kenyér | 1 215,59 | 290,81 | 7,92 | 0,96 | 0,12 | 60,00 | 0,60 | 1,80 | | |
| | Uborka(kígyó) | 19,65 | 4,70 | 0,40 | 0,04 | 0,00 | 0,68 | 0,00 | 0,01 | | |
| T | Banán | 877,54 | 209,93 | 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 | | |
| | Pírtott zsemlekocka | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Borsos tokány K* | 1 128,98 | 270,09 | 21,99 | 17,46 | 3,94 | 5,91 | 0,00 | 1,69 | | |
| | Tészta köret orsó K* | 1 745,51 | 417,58 | 15,00 | 7,11 | 1,04 | 72,90 | 0,00 | 0,91 | | |
| | Lilakáposzta saláta *K | 229,75 | 54,97 | 2,10 | 0,27 | 0,04 | 10,96 | 4,00 | 1,00 | | |
| U | Zabpelyhes keksz | 772,80 | 184,88 | 4,20 | 9,87 | 2,53 | 19,63 | 0,00 | 0,12 | | |
| 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: | 9 312,16 | 2 227,78 | 85,41 | 59,25 | 16,04 | 328,83 | 15,91 | 12,11 | | |





.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

