



Tételes étlap 2022.12.05. - 2022.12.11.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár | |
|---|-------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|--|
| 2022. 12. 05. hétfő (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A" | R Tonhalas krém | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | Zsemle graham | 2 415,20 | 577,80 | 20,74 | 4,78 | 1,56 | 102,78 | 1,22 | 2,26 | | | |
| | 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 Banán | 877,54 | 209,94 | 2,60 | 0,20 | 0,00 | 48,40 | 0,00 | 0,11 | | | |
| | E Palócleves /konz/ K* | 1 092,52 | 261,37 | 12,24 | 15,20 | 4,38 | 18,37 | 1,01 | 1,87 | | | |
| | Diós tészta K* | 1 850,76 | 442,76 | 15,00 | 9,90 | 1,36 | 72,90 | 0,00 | 0,82 | | | |
| | Diósorot K* | 997,57 | 60,23 | 5,21 | 15,96 | 3,89 | 18,26 | 14,99 | 0,01 | | | |
| | Mandarin | 391,96 | 93,77 | 1,40 | 0,60 | 0,00 | 19,60 | 0,00 | 0,01 | | | |
| | V Margarin Light | 213,18 | 51,00 | 0,00 | 5,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | | | |
| | Paprikás szalámi | 1 191,30 | 285,00 | 9,00 | 20,80 | 10,65 | 0,50 | 0,25 | 2,00 | | | |
| | Zsemle | 2 180,46 | 521,64 | 18,75 | 2,43 | 0,69 | 102,81 | 2,25 | 2,31 | | | |
| | Gyümölcsle 0,2-es 25% | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | Összesen: | | 11 243,25 | 2 503,51 | 85,42 | 74,99 | 23,93 | 384,82 | 19,72 | 9,51 | | |





| 2022. 12. 05. hétfő | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|------------------------|----------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|------|------|--|--|
| E | Palócleves /konz/ K* | 1 092,52 | 261,37 | 12,24 | 15,20 | 4,38 | 18,37 | 1,01 | 1,87 | | | |
| | Vaniliasodó aranyg. K* | 845,72 | 202,33 | 6,84 | 3,01 | 1,63 | 36,84 | 16,98 | 0,35 | | | |
| | Aranygaluska K* | 3 129,99 | 748,80 | 22,49 | 24,97 | 6,41 | 107,65 | 23,49 | 0,77 | | | |
| | Mandarin | 391,96 | 93,77 | 1,40 | 0,60 | 0,00 | 19,60 | 0,00 | 0,01 | | | |
| | Összesen: | 5 460,19 | 1 306,27 | 42,97 | 43,78 | 12,42 | 182,46 | 41,48 | 3,00 | | | |
| 2022. 12. 06. kedd | | | | | | | | | | | | |
| R | Margarin Light | 213,18 | 51,00 | 0,00 | 5,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | | | |
| | Párizsi sajtos | 501,06 | 119,87 | 6,50 | 9,50 | 3,52 | 1,95 | 0,00 | 0,97 | | | |
| | Zsemle | 1 453,64 | 347,76 | 12,50 | 1,62 | 0,46 | 68,54 | 1,50 | 1,54 | | | |
| | 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 | Zellerkrémleves (friss) K* | 537,21 | 128,52 | 2,87 | 8,30 | 1,66 | 10,26 | 0,50 | 1,13 | | |
| | | Levesgyöngy | 230,04 | 55,03 | 0,84 | 3,81 | 0,46 | 4,28 | 0,00 | 0,10 | | |
| | | Cordon Bleu K* | 1 985,84 | 475,08 | 31,04 | 26,86 | 6,77 | 26,76 | 0,09 | 2,27 | | |





| 2022. 12. 06. kedd | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|---|-----------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|------|------|
| 2022. 12. 07. szerda | | | | | | | | | | | |
| Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A" | E | Burgonya petrezselymes K* | 1 204,93 | 288,26 | 6,86 | 4,26 | 0,49 | 54,25 | 0,00 | 2,98 | |
| | | Kovászos uborka | 47,67 | 11,40 | 0,97 | 0,10 | 0,00 | 1,65 | 0,00 | 2,98 | |
| | V | Pizzás stangli | 3 581,43 | 856,80 | 27,36 | 16,92 | 9,81 | 129,24 | 10,92 | 4,20 | |
| | | Sajt tömlős 50g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | | Paradicsom | 36,62 | 8,76 | 0,40 | 0,08 | 0,02 | 1,60 | 0,00 | 0,01 | |
| | | Ásványvíz0,5 * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Összesen: | | 10 134,05 | 2 424,40 | 90,54 | 77,37 | 24,60 | 314,94 | 13,01 | 16,32 | | |
| Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A" | R | Túrókrém snidlinges I* | 190,37 | 45,54 | 4,29 | 2,60 | 1,70 | 1,18 | 1,16 | 0,24 | |
| | | Kifli, teljes kiörlésű | 1 048,60 | 250,86 | 10,68 | 1,54 | 0,14 | 48,56 | 0,00 | 1,12 | |
| | | 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 | Narancs | 346,22 | 82,83 | 1,20 | 0,40 | 0,00 | 17,00 | 0,00 | 0,01 | |
| | E | Csirke mell vadász módra K* | 1 087,27 | 253,54 | 31,36 | 10,83 | 1,39 | 8,84 | 0,00 | 1,91 | |
| | | Párolt rizs K* | 1 812,35 | 433,58 | 8,13 | 9,64 | 1,13 | 78,12 | 0,02 | 0,51 | |
| | | Csurgatott tojás leves K* | 732,28 | 175,18 | 5,95 | 12,64 | 2,16 | 9,21 | 0,23 | 0,93 | |
| | V | Mákos madárka | 2 686,08 | 642,60 | 18,48 | 8,76 | 4,89 | 108,81 | 18,63 | 1,74 | |
| | | Minimargarin 20g | 377,88 | 90,40 | 0,00 | 10,00 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Miniméz 30g-os | | 820,52 | 196,30 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 48,60 | 48,60 | 0,02 | | |





| 2022. 12. 07. | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-----------------------------------|--|-----------------|-----------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|----------|--------------|
| 2022. 12. 08. | | | | | | | | | | | | | |
| 2022. 12. 07. | (00541) Gyermek /15-18 éves | V | Alma | 290,83 | 69,58 | 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: | 9 412,06 | 2 245,11 | 81,53 | 57,25 | 13,21 | 335,00 | 68,64 | 6,51 | | |
| | 2022. 12. 08. | (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A" | R | Kukoricás kenyér | 2 445,30 | 585,00 | 20,43 | 2,55 | 0,68 | 116,87 | 3,00 | 3,15 | |
| | | | | 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 | |
| | | | T | Körte | 443,02 | 105,98 | 0,80 | 0,60 | 0,00 | 24,00 | 0,00 | 0,01 | |
| | | | E | Vajgaluska leves K* | 528,28 | 126,38 | 4,44 | 5,19 | 1,13 | 15,18 | 0,02 | 0,25 | |
| | | | | Fokhagymás sertésszelet K* | 1 036,33 | 247,92 | 22,53 | 13,77 | 3,52 | 8,16 | 0,00 | 0,80 | |
| | | | Parajfőzelék K* | 1 048,26 | 250,78 | 11,55 | 12,31 | 2,06 | 23,21 | 0,00 | 0,87 | | |
| | | | Korpás Kenyér | 802,56 | 192,00 | 7,06 | 0,97 | 0,25 | 37,72 | 0,98 | 0,83 | | |
| V | | | Pogácsa vajas | 3 461,04 | 828,00 | 15,54 | 24,60 | 11,32 | 104,30 | 29,64 | 1,78 | | |
| | Gyümölcsjoghurt 125g | 418,00 | 100,00 | 3,30 | 3,20 | 2,20 | 14,00 | 13,00 | 0,18 | | | | |
| | Ásványvíz0,5 * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | Összesen: | 10 920,55 | 2 612,56 | 85,85 | 68,19 | 22,06 | 375,70 | 73,80 | 7,89 | | | | |





| 2022. 12. 08. csütörtök | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|---|---------------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2022. 12. 08. csütörtök | Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" (00542) | E | Vajgaluska leves K* | 528,28 | 126,38 | 4,44 | 5,19 | 1,13 | 15,18 | 0,02 | 0,25 | | |
| | | | Húsos Káposzta K* | 2 200,04 | 526,33 | 24,31 | 33,71 | 10,16 | 30,77 | 0,00 | 3,33 | | |
| | | | Korpás Kenyér | 802,56 | 192,00 | 7,06 | 0,97 | 0,25 | 37,72 | 0,98 | 0,83 | | |
| | | | Összesen: | 3 530,88 | 844,71 | 35,81 | 39,87 | 11,54 | 83,67 | 1,00 | 4,41 | | |
| 2022. 12. 09. 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 | | |
| | | | Zala felvágott | 455,62 | 109,00 | 6,50 | 9,00 | 3,70 | 0,55 | 0,25 | 1,10 | | |
| | | | Magvas kenyér | 2 298,60 | 549,90 | 16,92 | 8,82 | 0,72 | 97,20 | 0,00 | 3,06 | | |
| | | | Karalábé | 64,16 | 15,35 | 0,84 | 0,08 | 0,00 | 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 | Kiwi | 509,11 | 121,79 | 2,00 | 1,20 | 0,00 | 22,60 | 0,00 | 0,02 | | |
| | | E | Csirkebecsinált leves K* | 881,02 | 210,77 | 13,36 | 10,69 | 1,51 | 14,66 | 0,05 | 0,72 | | |
| | | | Szilvalekváros gombóc mir K* | 3 390,26 | 811,07 | 23,77 | 4,63 | 0,00 | 163,78 | 19,98 | 0,59 | | |
| | | | Fahéjas porcukor K* | 501,99 | 120,09 | 0,04 | 0,03 | 0,01 | 29,77 | 28,97 | 0,00 | | |





| | | | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------------------------|---|-----------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|
| 2022. 12. 09. | (00541) Gyermek Élelmiszer | 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: | 9 339,71 | 2 234,37 | 70,35 | 45,37 | 8,95 | 369,96 | 49,96 | 6,94 | |

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

