



Tételes étlap 2021.12.06. - 2021.12.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2021.12.06. 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			
	Tonhalas krém	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Minivaj 20g-os	621,98	148,80	0,12	16,40	11,32	0,20	0,20	0,01			
	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			
	T Pizzás stangli	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40			
	E Palócleves /konz/ K*	1 092,52	261,37	12,24	15,20	4,38	18,37	1,01	1,87			
	Diós tészta K*	2 768,42	662,30	19,65	24,15	4,83	90,81	14,99	0,63			
	Mandarin	97,99	23,44	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00			
	Tejszelet	855,07	204,56	5,61	4,42	0,00	35,02	0,00	0,00			
	V Csőben sült zölds.bulgurral K*	2 689,31	604,55	39,00	33,68	10,59	45,49	0,68	2,37			
	Összesen:		11 956,64	2 813,77	108,18	104,59	35,96	352,14	31,41	8,69		





2021.12.06. hétfő											
E	Palóclevés /konz/ K*	1 092,52	261,37	12,24	15,20	4,38	18,37	1,01	1,87		
	Aranygaluska K*	3 130,62	716,92	22,49	24,97	6,41	107,65	23,49	0,77		
	Vaniliasodó aranyg. K*	847,65	105,73	6,84	3,01	1,63	36,84	16,98	0,35		
	Mandarin	293,97	70,33	1,05	0,45	0,00	14,70	0,00	0,00		
	Tejszelet	855,07	204,56	5,61	4,42	0,00	35,02	0,00	0,00		
	Összesen:	6 219,83	1 358,91	48,23	48,05	12,42	212,58	41,48	2,99		
2021.12.07. kedd											
R	Kakaó isk	996,54	92,81	10,94	5,37	2,95	36,30	19,98	0,40		
	Margarin Light	426,36	102,00	0,00	10,00	2,80	0,00	0,00	0,24		
	Párizsi sertés	392,92	94,00	4,00	8,44	2,88	0,88	0,20	0,80		
	Zsemle	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	Kápia paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
T	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
E	Burgonya petrezselymes K*	1 204,93	288,26	6,86	4,26	0,49	54,25	0,00	2,98		
	Uborka saláta K*	216,01	51,68	1,29	0,12	0,00	11,30	8,99	0,63		
	Csurgatott tojás leves suli*	464,37	111,09	3,53	7,59	1,24	7,05	0,12	1,42		





2021.12.07. kedd													
2021.12.07. kedd	(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium	E	Cordon Bleu K*	1 985,84	475,08	31,04	26,86	6,77	26,76	0,09	2,27		
		V	Rizsfelfújt K*	2 329,90	460,33	15,84	9,53	3,35	101,40	26,47	0,46		
			Gyümölcsöntet K*	496,11	118,69	0,68	0,31	0,01	27,74	14,99	0,01		
			Összesen:	10 290,21	2 219,12	87,96	75,02	20,95	349,42	72,34	10,77		
2021.12.08. 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		
			Fekete áfonya dzsem	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00		
			Kukoricás kenyér	1 630,20	390,00	13,62	1,70	0,46	77,92	2,00	2,10		
		T	Joghurt, görörg	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		E	Vajgaluska leves K*	506,18	121,10	4,01	4,81	1,03	15,16	0,02	1,22		
			Fokhagymás sertésszelet K*	1 001,24	239,53	22,53	12,85	3,42	8,16	0,00	1,98		
			Parajfőzelék K*	1 007,80	192,57	10,74	11,59	1,87	23,18	0,00	1,44		
			Korpás Kenyér	802,56	192,00	7,06	0,97	0,25	37,72	0,98	0,83		
		V	Tarhonyáshús K*	2 519,63	602,78	35,50	23,13	4,96	62,41	0,00	2,73		
			Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40		
	Összesen:	7 903,67	1 842,30	94,93	60,20	12,90	237,44	12,67	12,85				





2021.12.08. szerda (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"											
E	Vajgaluska leves K*	506,18	121,10	4,01	4,81	1,03	15,16	0,02	1,22		
	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:	3 508,78	839,43	35,38	39,49	11,44	83,65	1,00	5,38		
2021.12.09. csütörtök (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"											
R	Epres tej O*	405,72	0,00	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	Csicseriborsókrém I*	527,49	3,55	8,00	1,56	0,22	19,91	0,00	1,21		
	Kornspitz	2 100,86	502,60	21,50	10,72	4,52	73,22	1,88	4,46		
	Jégcsap retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06		
T	Mákos madárka	895,36	214,20	6,16	2,92	1,63	36,27	6,21	0,58		
E	Zellerkrémleves mir. K	592,60	132,06	3,21	8,08	1,40	13,48	0,50	1,27		
	Csirkemell 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	0,80		
	Pírtott zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		





2021.12.09. csütörtök		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"									
E	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
V	Hamburger zsemle 150gr	2 625,88	628,20	18,97	7,64	3,96	109,51	6,59	1,15		
	Hamburger pogácsa 520gr	858,16	205,30	18,15	13,41	5,02	2,75	0,00	3,48		
	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Múzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00		
	Összesen:	12 128,47	2 665,57	126,56	70,84	20,90	413,58	19,20	15,30		
2021.12.10. péntek		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"									
R	Tej 2dl ovi	405,72	0,00	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	Tea Instant I*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15		
	Túrókrém snidlinges I*	190,37	45,54	4,29	2,60	1,70	1,18	1,16	0,24		
	Kifli, korpás	1 362,68	326,00	11,40	2,16	0,94	61,98	3,76	1,80		
	Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
T	Kiwi	381,83	91,35	1,50	0,90	0,00	16,95	0,00	0,02		
E	Csirkebecsinált leves K*	883,66	211,40	13,36	10,70	1,51	14,74	0,06	1,35		
	Szilva tölt. derelye mir K*	3 522,56	842,72	19,51	17,02	7,50	147,78	15,29	0,88		
V	Paprikás szalámi	953,04	228,00	7,20	16,64	8,52	0,40	0,20	1,60		
	Margarin Light	426,36	102,00	0,00	10,00	2,80	0,00	0,00	0,24		
	Szel.Trap.sajt	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97		
	Gyümölcslé 0,2- es 100%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		





2021.12.11. szombat	21.12.	(00541)	Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	V	Zsemle	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
				Összesen:		10 410,87	2 393,57	88,91	75,97	32,21	333,78	31,64	9,07	
				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	
					Zala felvágott	364,50	87,20	5,20	7,20	2,96	0,44	0,20	0,88	
					Félbarna kenyér	1 625,18	388,80	13,85	1,85	0,42	77,28	1,43	2,33	
					Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00	
				T	Kefír 140 gr	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
				E	Zöldségleves K*	527,74	126,25	3,26	6,02	0,64	14,34	0,00	1,57	
					Vagdalt (Stefania) K*	1 877,62	449,19	20,93	33,55	9,41	15,22	0,20	1,60	
					Burgonya főzelék K*	1 592,51	380,98	8,40	12,31	2,62	57,77	0,66	0,83	
					Korpás Kenyér	802,56	192,00	7,06	0,97	0,25	37,72	0,98	0,83	
				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:		9 975,68	2 386,51	71,09	82,47	23,67	260,55	20,29	9,89	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietaikus

.....
Gazdaságvezető

