



Tételes étlap 2023.12.04. - 2023.12.10.

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. 12. 04. hétfő (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	<b>R</b> 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			
	Tonhalas krém	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,50	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			
	<b>T</b> Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11			
	<b>E</b> Palócleves mir K*	1 078,28	257,96	12,15	15,12	4,36	17,70	0,99	1,87	 		
	Diósorlat K*	1 017,19	243,35	4,26	18,26	1,71	16,95	14,99	0,00			
	Diós tészta K*	1 850,76	442,76	15,00	9,90	1,36	72,90	0,00	0,82	 		
	Mandarin	391,96	93,77	1,40	0,60	0,00	19,60	0,00	0,01			
	<b>U</b> Pizzás stangli	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40			
	<b>V</b> Csőben sült sajtos cs.mell*K	1 803,22	431,39	41,61	21,34	10,28	18,15	0,00	2,59	 		
	Petrezselymes bulgur*K	1 939,67	464,03	13,70	10,79	1,32	84,09	0,01	2,02			
		Összesen:	13 395,65	3 196,85	132,13	91,30	25,81	451,04	30,52	11,63		





2023. 12. 04. hétfő											
E	Palócleves mir K*	1 078,28	257,96	12,15	15,12	4,36	17,70	0,99	1,87		
	Aranygaluska K*	3 120,07	746,43	22,46	24,97	8,51	107,65	23,49	0,65		
	Vaniliasodó aranyg. K*	845,72	202,33	6,84	3,01	1,63	36,84	16,98	0,27		
	Mandarin	391,96	93,77	1,40	0,60	0,00	19,60	0,00	0,01		
	Összesen:	5 436,03	1 300,49	42,85	43,70	14,50	181,79	41,46	2,80		
2023. 12. 05. kedd											
R	Kakaó	993,64	237,71	10,94	5,37	2,95	36,30	19,98	0,40		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Párizsi sajtos, baromfi	501,06	119,87	6,50	9,50	3,52	1,95	0,00	0,97		
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	1 552,66	371,45	14,82	1,95	0,12	75,02	0,00	1,55		
	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
T	Kefír	276,36	66,11	6,80	0,20	0,11	9,20	0,00	0,60		
E	Zellerkrémleves (friss) K*	537,21	128,52	2,87	8,30	1,66	10,26	0,50	1,13		
	Cordon Bleu K*	1 985,84	475,08	31,04	26,86	6,77	26,76	0,09	2,27		
	Burgonya petrezselymes K*	1 204,93	288,26	6,86	4,26	0,49	54,25	0,00	2,98		





2023. 12. 05. kedd													
2023. 12. 06. szerda													
E	Levesgyöngy	230,04	55,03	0,84	3,81	0,46	4,28	0,00	0,10				
		Kovászos uborka	47,67	11,40	0,97	0,10	0,00	1,65	0,00	2,98			
		U	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
		V	Rizsfelfújt K*	2 324,00	555,98	15,83	9,53	4,19	101,40	26,47	0,41		
		Gyümölcsöntet K*	496,11	118,69	0,68	0,31	0,01	27,74	14,99	0,01			
Összesen:		10 705,13	2 561,02	99,35	76,11	21,69	365,22	62,03	13,54				
R	Tej 3dl	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40				
		Tea Instant I*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15			
		Túrókrém snidlinges K*	296,83	71,01	6,80	4,01	2,63	1,83	1,81	0,26			
		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			
	T	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01			
	E	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	0,51		
			Csurgatott tojás leves K*	732,28	175,18	5,95	12,64	2,16	9,21	0,23	0,93		
	U	Körte	443,03	105,99	0,80	0,60	0,00	24,00	0,00	0,01			
V	Sajtos stangli	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
		Sajtkrém tömlős 50g, félzsíros	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			





2023. 12. 07. csütörtök		2023. 12. 06.																				
(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"		(00541) Gyermek(15-18 éves)																				
V	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	0,00												
	Összesen:	6 618,12	1 576,70	76,79	44,33	9,92	216,03	11,73	5,32													
	R	Tea Instant I*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15												
		Tej 3dl	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40												
		Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00												
		Minimargarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00												
		Kukoricás kenyér	2 173,60	520,00	18,16	2,27	0,61	103,89	2,67	2,80												
	T	Körte	443,03	105,99	0,80	0,60	0,00	24,00	0,00	0,01												
	E	Vajgaluska leves K*	525,63	125,75	4,43	5,19	1,69	15,18	0,02	0,21												
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													
U	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11													
V	Pogácsa vajas	3 461,04	828,00	15,54	24,60	11,32	104,30	29,64	1,78													
	Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	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:	11 917,38	2 851,04	97,14	70,16	24,55	419,31	68,44	8,14													





2023. 12. 07. csütörtök											
E	Vajgaluska leves K*	525,63	125,75	4,43	5,19	1,69	15,18	0,02	0,21		
	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:	3 528,23	844,08	35,80	39,87	12,10	83,67	1,00	4,37		
2023. 12. 08. péntek											
R	Tej 3dl	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
	Tea Instant I*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Olasz felvágott	887,50	212,32	6,40	11,75	8,00	0,50	0,25	0,79		
	Tönköly kenyér	1 243,97	297,60	11,88	1,56	0,60	55,20	0,00	1,92		
	Karalábé	64,16	15,35	0,84	0,08	0,01	2,76	0,00	0,05		
	T	Kiwi	509,11	121,80	2,00	1,20	0,00	22,60	0,00	0,02	
E	Csirkebecsinált leves K*	888,16	212,48	13,42	10,71	1,51	14,98	0,05	0,72		





2023. 12. 08. péntek (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	E	Mákos guba K*	2 570,56	614,97	18,89	18,84	6,77	89,45	26,08	1,15		
		Vaniliasodó aranyg. K*	845,72	202,33	6,84	3,01	1,63	36,84	16,98	0,27	     	
	U	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	V	Félbarna kenyér	812,59	194,40	6,92	0,92	0,21	38,64	0,71	1,16		
		Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
		Összesen:	9 334,22	2 233,08	79,06	63,42	23,98	301,16	53,74	6,89		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

