



Tételes étlap 2025.01.27. - 2025.02.02.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 01. 27. hétfő (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R Tea Instant I*	191,55	45,83	0,93	0,05	0,01	10,33	9,66	0,16		
	Tej 3dl isk	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
	Szárnyasmájkrém 65g	1 133,47	271,17	5,94	26,40	0,00	0,20	0,00	1,78		
	Tönköly kenyér	1 036,64	248,00	9,90	1,30	0,50	46,00	0,00	1,60		
	Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
	T Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
	E Kassai burg.leves (sertés) K*	1 045,00	250,00	14,78	16,03	4,84	11,07	0,99	1,20		
	Szilva tölt. derelye mir K*	2 761,05	660,54	16,81	5,02	0,00	132,49	0,00	1,57		
	Fahéjas porcukor I*	418,07	100,02	0,04	0,03	0,01	24,77	23,98	0,00		
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	U Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12		
	V Paprikás szalámi	1 429,56	342,00	10,80	24,96	12,78	0,60	0,30	2,40		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	532,95	127,50	0,00	12,50	3,50	0,00	0,00	0,30		
	Zsemle	2 180,46	521,64	18,75	2,43	0,69	102,81	2,25	2,31		
	Szel.Trap.sajt	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97		
	Uborka(kígyó)	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02		





2025. 01. 27. hétfő													
2025. 01. 28. kedd	(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R	Tea Instant I*	191,55	45,83	0,93	0,05	0,01	10,33	9,66	0,16		
			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		
			Bécsi felvágott	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Zsemle rozsos	2 120,10	507,20	17,50	2,80	0,82	98,56	1,74	2,36		
	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01				
	T	Mandarin	293,97	70,33	1,05	0,45	0,00	14,70	0,00	0,00			
		Összesen:	3 982,35	952,72	33,12	34,57	9,15	125,40	24,69	1,35			
	(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Kassai burg.leves (sertés) K*	1 045,00	250,00	14,78	16,03	4,84	11,07	0,99	1,20		
			Szalagos Fánk K*	2 284,03	546,42	17,39	17,74	4,31	78,94	5,01	0,13		
			Barackíz	362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	18,69	0,00		
			Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
			Összesen:	3 982,35	952,72	33,12	34,57	9,15	125,40	24,69	1,35		
	(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	V	Kakaó 0,2l (Pöttyös)	538,44	128,81	7,00	1,00	0,54	22,80	12,20	0,23		
			Összesen:	13 934,77	3 333,69	112,73	116,67	34,98	420,77	49,38	13,10		





2025. 01. 28.

kedd




(00541)

Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"

E	Karfiol leves K* (fehér)	410,27	98,15	1,91	7,73	0,88	5,05	0,00	1,47			
	Bolognai Szósz K*	1 556,64	339,55	17,41	30,19	8,64	7,32	0,00	0,89			
	Tészta köret spagetti K*	1 640,26	392,41	15,00	4,33	0,72	72,90	0,00	1,11			
	Trappista sajt, zsíros, félkem	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,00	0,73			
	U	Kuglóf, kakaós	453,95	108,60	2,99	1,42	0,91	18,71	4,91	0,23		
	V	Vagdalt K*	1 889,31	451,99	21,65	31,75	9,57	19,21	0,19	1,18		
		Bagette 250gr	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Majonézes torma 70g	586,40	0,00	1,02	15,06	1,75	0,00	0,00	0,25		
		Jégsaláta (kg)	56,50	0,00	1,00	0,05	0,01	1,49	0,00	0,04		
		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			
	Összesen:	10 540,42	2 334,98	99,77	111,88	32,53	266,93	16,50	8,96			





2025. 01. 28. kedd (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Karfiol leves K* (fehér)	410,27	98,15	1,91	7,73	0,88	5,05	0,00	1,47	 	
		Töltött csirkecomb (felső)K*	1 269,60	303,73	11,33	21,02	3,14	16,54	0,33	1,94	     	
		Pírtott burgonya K*	1 918,62	459,00	10,00	10,08	1,16	80,00	0,00	1,22		
		Összesen:	3 598,49	860,88	23,24	38,83	5,18	101,59	0,33	4,63		





2025. 01. 29.

szerda

Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"
(00541)























R	Kakaó	993,64	237,71	11,04	5,10	2,71	36,24	20,01	0,49	
	Sajtkrém félzsíros, ömlesztett	213,30	51,03	2,01	3,90	0,00	1,95	0,90	0,27	
	Szel.Trap.sajt	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97	
	Kifli, magvas	434,00	103,82	2,60	1,36	0,00	19,32	0,00	0,00	
	Sárgarépa friss	67,25	16,09	0,48	0,08	0,01	3,24	0,00	0,13	
T	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
E	Lebbencsleves K*	666,29	159,40	4,23	5,67	0,75	23,24	0,26	1,08	
	Eszterházi csirkeragu K*	1 030,30	246,48	26,52	12,32	3,36	6,93	0,99	1,34	
	Bulgur köret K*	1 932,06	462,21	13,57	10,78	1,32	83,79	0,01	0,54	
	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01	
U	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02	
V	Tejeskávé	750,54	179,56	6,86	3,00	1,63	31,18	19,98	0,27	
	Sonkás-gombás pizza*K	3 289,58	759,60	36,35	23,42	9,61	106,90	10,31	3,31	
Összesen:		11 513,32	2 727,00	119,34	78,27	26,53	392,83	52,46	8,54	





2025. 01. 30.
csütörtök

(00541)
Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"

R	Tea Instant I*	191,55	45,83	0,93	0,05	0,01	10,33	9,66	0,16	 	
	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		
	Csirkemell sonka	140,45	33,60	7,40	0,32	0,08	0,32	0,16	1,04	  	
	Zsemle hosszú	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	 	
	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
	T	Kiwi	381,83	91,35	1,50	0,90	0,00	16,95	0,00	0,02	
	E	Húsgombóclevés K*	843,18	201,72	6,09	15,50	3,17	9,16	0,02	1,24	  
		Vasi pecsenye K*	1 518,15	363,19	28,39	21,44	4,94	13,76	0,00	1,27	 
		Babfőzelék K*	1 593,68	381,26	20,75	7,54	0,89	57,16	0,00	1,20	
		Kenyér teljes kiőrlésű, szel.	582,25	139,29	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	 
	U	Krémtúró vanilliás 90g	795,73	190,37	10,91	8,90	4,77	16,09	8,32	0,04	 
	V	Mustáros sertésszelet K*	1 420,25	339,77	26,84	23,26	6,77	5,24	0,99	1,46	   
Párolt rizs K*		1 808,54	432,67	8,07	9,63	1,13	77,97	0,02	0,51		





2025. 01. 30. csütörtök												
2025. 01. 31. péntek	Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A" (00541)	R	Tea Instant I*	191,55	45,83	0,93	0,05	0,01	10,33	9,66	0,16	
			Tej 3dl isk	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40	
			Kakaós mogyorókrém 20-30g	2 238,60	0,00	6,50	31,00	5,76	57,00	48,00	1,36	
			Kukoricás kenyér	1 358,50	325,00	11,35	1,42	0,38	64,93	1,67	1,75	
			Gabonagolyó kakaós	635,04	151,92	4,00	0,80	0,16	32,00	9,96	0,31	
		T	Mandarin	293,97	70,33	1,05	0,45	0,00	14,70	0,00	0,00	
		E	Zöldborsóleves K*	778,05	186,14	6,60	8,34	0,92	20,73	0,02	0,93	
			Összesen:	3 043,22	728,05	30,40	49,21	13,33	39,93	0,02	4,37	
		V	Káposztasaláta K*	237,13	56,73	1,84	0,25	0,03	11,42	5,00	0,53	
			Összesen:	10 383,20	2 484,02	128,88	98,14	25,68	264,84	24,17	8,57	
		E	Húsgombóclevés K*	843,18	201,72	6,09	15,50	3,17	9,16	0,02	1,24	
			Húsos Káposzta K*	2 200,04	526,33	24,31	33,71	10,16	30,77	0,00	3,13	
			Összesen:	3 043,22	728,05	30,40	49,21	13,33	39,93	0,02	4,37	
			Összesen:	10 383,20	2 484,02	128,88	98,14	25,68	264,84	24,17	8,57	





2025. 01. 31. péntek	(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	E	Rántott csirkemell lenmagosK*	1 657,73	396,58	31,29	17,64	2,21	27,73	0,00	1,70			
			Petrezselymes burg.eh. K*	1 292,16	309,13	7,63	6,18	0,69	55,49	0,00	1,02			
			Céklasaláta, csemege szeletelt	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	7,99	1,23			
		U	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01			
			Múzliszelet 20g	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00			
		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:	11 464,70	2 207,21	94,50	80,12	14,32	401,47	82,49	10,93			

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

