



Tételes étlap 2022.12.12. - 2022.12.18.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 12. 12. hétfő (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Csirkemell sonka	175,56	42,00	9,25	0,40	0,10	0,40	0,20	1,30		
	Korpás Kenyér	2 407,68	576,00	21,19	2,92	0,74	113,15	2,95	2,50		
	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 Csontleves tésztabetéttel K*	416,73	99,70	3,92	3,56	0,45	12,97	0,00	0,66		
	Bolognai Szósz K*	1 446,80	313,27	15,79	27,83	7,79	7,71	0,00	0,88		
	Tészta köret spagetti K*	1 640,26	392,41	15,00	4,33	0,72	72,90	0,00	1,21		
	Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
	V Briós cukor nélkül 100g	3 009,60	720,00	21,10	9,38	5,96	121,06	19,60	1,64		
	Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00		
	Joghurt ital Real Nature	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Összesen:		10 187,40	2 404,33	88,65	59,74	18,07	361,60	22,75	8,34	





2022. 12. 13.

kedd

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

R	Margarin Light	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	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
	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	Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00	
E	Karfiollevés K*	424,52	101,56	3,28	5,15	0,55	10,29	0,00	0,61	
	Gyros fűsz. csirke hús K*	742,47	177,62	0,54	18,75	2,18	1,46	0,00	1,18	
	Burgonyapüré K*	1 577,69	377,44	9,74	10,16	3,00	60,29	0,00	1,04	
	Vegyes friss saláta K*	264,15	63,19	1,46	0,20	0,03	13,62	7,99	0,28	
	Ezersziget jogh. öntet K*	239,39	57,27	1,31	4,76	2,91	2,10	1,16	0,07	
V	Vagdalt K*	1 889,31	451,99	21,65	31,75	9,57	19,21	0,19	1,18	





2022. 12. 13. kedd										
(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"										
V	Hamburger zsemle 90gr	4 376,46	1 047,00	31,62	12,74	6,60	182,52	10,98	1,92	
	Jégsaláta	9,04	2,16	0,16	0,01	0,00	2,70	0,00	0,01	
	Mandarin	391,96	93,77	1,40	0,60	0,00	19,60	0,00	0,01	
	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Összesen:	12 612,74	3 017,38	99,06	105,78	29,18	391,69	21,82	8,25	
R	Margarin Light	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 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	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01	
E	Stroganoff sertés ragu K*	1 592,39	380,95	24,85	24,77	5,23	14,18	0,26	2,57	
	Párolt rizs K*	1 812,35	433,58	8,13	9,64	1,13	78,12	0,02	0,51	
	Lencseleves	1 290,20	308,66	17,73	7,06	0,65	43,16	0,00	1,62	
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02	
V	Kockasajt natúr 200g 8cikk	620,73	148,50	8,25	11,25	7,35	3,54	3,09	0,69	
	Kifli, tejes	1 842,87	440,88	14,73	3,54	1,44	83,10	6,15	1,47	





2022. 12. 14.												
2022. 12. 15.												
2022. 12. 15. csütörtök	(00541) Gyermek /15-18 éves	V	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	
			Összesen:	10 489,49	2 493,78	97,39	67,48	18,76	358,28	10,74	9,27	
		R	Körözött túró	153,82	36,80	4,08	2,00	1,30	0,76	0,26	0,20	
			kenyér teljes kiörlésű, szel.	1 780,82	426,03	16,67	2,19	0,13	84,40	0,00	1,75	
			Sárgarépa friss	67,25	16,09	0,48	0,08	0,01	3,24	0,00	0,13	
			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	Lebbencsleves K*	651,95	155,97	3,75	5,23	0,62	23,00	0,00	0,77	
			Csirkemell párizsiasan K*	1 192,98	285,40	33,07	11,66	1,70	11,71	0,00	2,04	
			Zöldborsófőzelék K**	1 444,12	345,48	18,70	9,58	1,50	45,33	3,00	0,93	
			Rozsos kenyér	607,80	145,41	3,96	0,48	0,06	30,00	0,30	0,90	
			Szaloncukor	534,00	127,75	1,88	0,54	0,00	27,39	0,00	0,14	
		V	Ínyenc csirkemájás	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Zsemle	2 180,46	521,64	18,75	2,43	0,69	102,81	2,25	2,31	
		Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
		Gyümölcslé 0,2-es 25%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Összesen:	9 527,36	2 279,27	104,34	34,47	6,03	378,64	5,81	9,29		





2022. 12. 16.

péntek

(00541)

Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"

R	Vajkrém ízesített 200g	36,12	8,64	0,20	0,80	0,52	0,16	0,10	0,04		
	Kifli, vizes	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Lilahagyma	66,18	15,83	0,48	0,04	0,00	3,32	0,00	0,01		
	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
T	Aszalt gyümölcsök	648,54	155,15	0,30	0,00	0,00	37,98	34,80	0,01		
	Dióbél	799,09	0,00	5,58	17,10	4,17	3,51	0,00	0,01		
E	Zöldségleves K*	527,74	126,25	3,26	6,02	0,64	14,34	0,00	1,57		
	Chilis bab K*	2 751,21	630,80	28,23	36,62	10,07	53,11	0,00	5,68		
	Tönköly kenyér	621,98	148,80	5,94	0,78	0,30	27,60	0,00	0,96		
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:	6 476,63	1 330,87	50,91	67,28	17,31	178,66	35,61	9,56		





2022. 12. 16. péntek (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Zöldségleves K*	527,74	126,25	3,26	6,02	0,64	14,34	0,00	1,57		
		Marhapörkölt K*	453,68	108,54	0,97	9,47	1,06	4,69	0,00	1,21		
		Tarhonya köret K*	2 160,50	516,87	18,75	14,82	2,07	76,55	0,01	1,26		
		Összesen:	3 141,92	751,66	22,98	30,31	3,77	95,58	0,01	4,04		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
diétetikus

.....
Gazdaságvezető

