



Tételes étlap 2021.12.13. - 2021.12.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2021.12.13. 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			
	Margarin Light	426,36	102,00	0,00	10,00	2,80	0,00	0,00	0,24			
	Sonkaszalámi	145,46	34,80	4,48	1,12	0,44	1,72	0,20	1,12			
	Zsemle kukoricás	1 635,22	391,20	13,56	2,80	0,60	75,86	2,06	1,86			
	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00			
	T Aludttej poharas 2dl	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	E Csontleves tésztabetéttel K*	416,73	99,70	3,92	3,56	0,29	12,97	0,00	1,44			
	Bolognai Spagetti K*	3 202,34	733,25	34,83	36,51	11,92	73,64	0,00	3,11			
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01			
	V Tavaszi Tojásos Pulyka tekercs	771,35	184,53	19,38	11,07	3,29	1,66	0,01	1,25			
	Lilakáposzta-püre K*	1 025,67	245,38	6,01	9,38	5,30	33,87	16,60	0,13			
	Palacsinta K*	1 017,76	209,51	7,81	10,84	1,74	28,38	0,00	0,21			
	Összesen:		9 141,73	2 120,18	92,16	85,75	26,40	253,55	28,54	9,52		





2021.12.14.

kedd

(00541)

Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"

R	Tejeskávé isk	959,03	83,84	10,28	4,50	2,45	36,68	19,98	0,41		
	Margarin Light	426,36	102,00	0,00	10,00	2,80	0,00	0,00	0,24		
	Főtt tojás K*	552,38	132,14	10,80	9,60	2,48	0,48	0,00	0,28		
	Korpás Kenyér	1 605,12	384,00	14,12	1,94	0,49	75,43	1,97	1,67		
	Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
	T	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02	
	E	Karfiollevés K*	459,60	109,95	3,28	6,08	0,66	10,29	0,00	1,20	
		Gyros fűsz. csirke hús K*	1 354,16	323,96	23,53	24,47	3,62	2,01	0,00	1,44	
		Burgonyapüré K*	1 578,47	338,80	9,74	10,16	3,00	60,29	0,00	1,04	
		Vegyes friss saláta K*	277,06	66,28	1,61	0,22	0,03	14,18	7,99	0,29	
		Ezersziget jogh. öntet K*	239,39	57,27	1,31	4,76	2,91	2,10	1,16	0,07	
		Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00	
		V	Rántott sertésszelet K*	1 784,53	426,92	27,55	22,74	4,47	27,53	0,00	2,11
	Zsemle		2 180,46	521,64	18,75	2,43	0,69	102,81	2,25	2,31	
	Ásványvíz0,5 *		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	





21.12.	00541	V	Mandarin	97,99	23,44	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00	
			Összesen:	12 283,93	2 754,30	126,72	103,29	23,60	361,58	33,35	11,09	
2021.12.15. 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	
			Sajtkrém	239,10	57,20	1,52	4,80	3,12	2,00	2,00	0,60	
			Szel.trapp. 125g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Kifli, teljes kiörlésű	1 053,62	0,00	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12	
			Sárgarépa friss	67,25	16,09	0,48	0,08	0,01	3,24	0,00	0,13	
		T	Sajtos rúd 60 gr	1 437,92	344,00	6,27	11,83	8,31	31,29	0,62	1,96	
		E	Lebbencsleves K*	651,95	155,97	3,75	5,23	0,62	23,00	0,00	1,65	
			Csirkemell párizsiasan K*	1 193,16	276,71	33,07	11,66	1,70	11,71	0,00	2,04	
			Zöldborsófőzelék K**	1 444,89	306,84	18,70	9,58	1,50	45,33	3,00	0,93	
			Rozsos kenyér	817,61	195,60	6,95	1,81	0,86	35,25	0,70	0,97	
			Szaloncukor	427,20	102,20	1,50	0,43	0,00	21,91	0,00	0,11	
		V	Ínyenc csirkemájás 65 gr Glóbu	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Kakaós mogyorókrém 20-30g	1 119,30	0,00	3,25	15,50	2,88	28,50	24,00	0,68	
			Zsemle	2 180,46	521,64	18,75	2,43	0,69	102,81	2,25	2,31	
	Paradicsom	91,56	21,90	1,00	0,20	0,04	4,00	0,00	0,02			





2021.12.15												
2021.12.16. csütörtök	(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	V	Gyümölcslé 0,2- es 100%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
			Összesen:	11 059,01	2 078,29	107,19	65,54	19,88	374,89	42,24	12,68	
2021.12.16. csütörtök	(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R	Karamellás tej F*	1 028,16	100,38	10,20	4,50	2,44	40,88	24,98	0,40	
			Margarin Light	426,36	102,00	0,00	10,00	2,80	0,00	0,00	0,24	
			Bécsi felvágott	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Zsemle	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
			TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		T	Aszalt gyümölcsök	648,54	155,15	0,30	0,00	0,00	37,98	34,80	0,01	
		E	Lencseleves	1 290,20	308,66	17,73	7,06	0,65	43,16	0,00	1,62	
			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	0,80	
			Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
		V	Kockasajt natúr 200g 8cikk	620,73	148,50	8,25	11,25	7,35	3,54	3,09	0,69	
			Kifli, korpás	2 044,02	489,00	17,10	3,24	1,41	92,97	5,64	2,70	
			TV paprika	81,90	0,00	1,20	0,30	0,00	3,00	0,00	0,01	
Ásványvíz0,5 *	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			





2021.12.17. péntek (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	21.12.	00541	V	Omlós keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
				Összesen:	11 908,59	2 675,92	103,34	72,70	21,47	431,97	70,29	10,69	
			R	Tea Instant I*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15	
				Vajkrém ízesített	361,15	86,40	2,00	8,00	5,20	1,60	1,00	0,36	
				Zsemle graham	2 415,20	577,80	20,74	4,78	1,56	102,78	1,22	2,26	
				Jégcsap retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06	
			T	Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85	
			E	Gulyásleves K*	1 463,12	350,03	13,31	23,94	6,20	19,53	0,00	1,39	
				Tiroli rétes túrós	1 544,93	369,60	9,62	12,00	8,07	41,58	16,68	0,42	
				Tiroli rétes meggyes	1 264,45	302,50	4,97	7,59	4,74	42,09	19,07	0,35	
			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:	9 340,04	2 234,46	64,90	69,32	31,17	289,27	51,56	8,12	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
diétetikus

.....
Gazdaságvezető

