













Tételes étlap 2023.12.11. - 2023.12.17.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 12. 11. 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		
	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	175,56	42,00	9,25	0,40	0,10	0,40	0,20	1,30	  	
	Korpás Kenyér	1 605,12	384,00	14,12	1,94	0,49	75,43	1,97	1,67		
	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	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*	1 436,39	310,78	15,66	27,80	7,79	7,29	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		
	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
	U Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
	V Briós cukor nélkül 100g	2 892,56	692,00	16,60	16,00	7,20	132,00	24,00	1,50		
	Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00		
	Joghurt ital 100g 1% zsírt.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		





2023. 12.11	00541	V	Kakaó 0,2l (Pöttyös)	538,44	128,81	7,00	1,00	0,54	22,80	12,20	0,23	 	
			Összesen:	11 318,39	2 674,90	97,12	71,00	22,05	424,59	48,04	8,25		
2023. 12. 12. kedd	(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R	Tejeskávé isk	956,13	228,74	10,28	4,50	2,45	36,68	19,98	0,41	 	
			Margarin, csészés 32% zsírt.	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 kukoricás	1 635,22	391,20	13,56	2,80	0,60	75,86	2,06	1,86		
			Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
		T	Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00		
		E	Karfiol leves K* (fehér)	410,27	98,15	1,91	7,73	0,88	5,05	0,00	2,25	 	
			Sült csirkecomb (felső) K*	360,08	86,14	0,06	9,33	1,07	0,44	0,01	0,98		
			Burgonyapüré K*	1 569,76	375,54	9,72	10,16	4,68	60,29	0,00	0,95		
			Vegyes friss saláta K*	264,15	63,19	1,46	0,20	0,03	13,62	7,99	0,28		
			Kapros joghurtos öntet K*	970,74	232,23	3,17	4,80	3,10	4,78	4,50	0,53	 	
		U	Omlós keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	- 1,00	0,00	0,00	0,00		
		V	Főtt hús K*	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	0,25		
			Hamburger zsemle 90gr	4 376,46	1 047,00	31,62	12,74	6,60	182,52	10,98	1,92		
	Majonézes torma tub.70g.	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,30	0,00	0,00	0,00				





2023. 12. 12.	(00541) Gyermek 15-18 éves	V	Jégsaláta	22,60	5,41	0,40	0,02	0,00	6,74	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:	12 608,36	3 016,33	112,78	82,04	25,45	397,82	45,52	9,85			
2023. 12. 13. szerda	(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R	Karamellás tej I*	1 025,26	245,28	10,20	4,50	2,44	40,88	24,98	0,40			
			Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,12		
			Bécsi felvágott	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,05	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	2,22	2,26		
			TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00		
		T	Puding habos 175 gr	643,72	154,00	1,93	4,03	2,80	27,65	21,70	0,00	0,00		
		E	Lencseleves*K	1 290,20	308,66	17,73	7,06	0,65	43,16	0,00	1,62	1,62		
			Stroganoff sertés ragu K*	1 592,39	380,95	24,85	24,77	5,23	14,18	0,26	2,57	2,57		
			Petrezselymes bulgur*K	1 939,67	464,03	13,70	10,79	1,32	84,09	0,01	2,02	2,02		
		U	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01	0,01		
		V	Kockasajt natúr, félzsír. 25g	576,84	138,00	4,50	10,50	6,60	6,60	3,90	0,30	0,30		
			Kifli, tejes	1 842,87	440,88	14,73	3,54	1,44	83,10	6,15	1,47	1,47		
			TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00		
			Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
				Összesen:	11 951,07	2 843,43	110,54	75,61	23,39	421,84	58,22	10,77		





2023. 12. 14.  
csütörtök

(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			
	Tej 3dl isk	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40			
	Körözött túró	384,56	92,00	10,20	5,00	3,25	1,90	0,65	0,50			
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	1 164,49	278,59	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16			
	Sárgarépa friss	67,25	16,09	0,48	0,08	0,01	3,24	0,00	0,13			
	T	Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18		
	E	Lebbencsleves K*	666,25	159,39	3,86	5,45	0,75	23,22	0,11	0,97		
		Csirkemell párizsiasan K*	1 129,60	270,24	27,92	13,56	1,94	8,81	0,00	0,84		
		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		
	U	Körte	443,03	105,99	0,80	0,60	0,00	24,00	0,00	0,01		
	V	Csirkemájás kféle"Hamé"48 g	658,22	157,46	8,28	13,20	4,88	1,20	0,00	1,68		





2023. 12. 14. csütörtök													
2023. 12. 15. péntek													
2023. 12. 14. csütörtök	(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium	V	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		
			Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
			Összesen:	10 477,32	2 506,53	119,97	59,79	17,86	366,36	28,98	10,18		
2023. 12. 15. péntek	(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		
			Tej 3dl isk	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Vajkrém ízesített 200g 25% zsí	361,15	86,40	2,00	8,00	5,20	1,60	1,00	0,36		
			Kifli, vajjas	1 258,02	300,96	9,74	3,12	1,58	53,82	2,80	0,94		
			Lilahagyma	66,18	15,83	0,48	0,04	0,00	3,32	0,00	0,01		
		T	Aszalt gyümölcsök	648,54	155,15	0,30	0,00	0,00	37,98	34,80	0,01		
			Dióbél	820,12	196,20	4,56	19,56	1,83	2,10	0,00	0,00		
		E	Zöldségleves K*	527,74	126,25	3,26	6,02	0,64	14,34	0,00	1,57		
			Chilis bab K*	2 752,70	631,16	28,24	36,63	10,07	53,18	0,00	5,68		
			Tönköly kenyér	621,98	148,80	5,94	0,78	0,30	27,60	0,00	0,96		
		U	Pogácsa sajtos 80 gr	1 364,35	326,40	6,80	8,26	6,17	39,76	6,60	0,46		
		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:	10 783,54	2 552,40	83,93	93,50	29,99	324,29	56,06	12,60		





.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

