



Tételes étlap 2022.02.07. - 2022.02.13.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.02.07. 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		
	Minimargarin 20g	377,88	90,40	0,00	10,00	1,80	0,00	0,00	0,00		
	Füstölt Edami sajt	585,20	140,00	10,40	10,80	7,20	0,32	0,00	0,00		
	Zsemle korpás	139,08	33,28	1,40	0,20	0,02	6,40	0,00	0,14		
	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
	T Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85		
	E Lencseleves húsos K*	1 474,83	352,83	21,60	11,47	1,81	40,27	0,00	1,42		
	Vaníliás tejföl	773,49	185,05	3,59	15,96	9,98	6,09	6,09	0,13		
	Derelye klf mir.	3 098,38	741,24	19,66	20,83	2,11	115,77	19,98	5,50		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	V Gyümölcsle 0,2- es 100%	0,00	0,00	0,00	0,00	- 1,00	0,00	0,00	0,00		
	Sonkás Pizza K*	2 231,45	533,84	26,33	12,08	5,17	79,86	2,62	3,71		
		Összesen:	10 191,09	2 438,06	90,84	89,11	30,89	303,79	41,57	12,92	





2022.02.08.

kedd

(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		
	Túrókrém snidlinges I*	190,37	45,54	4,29	2,60	1,70	1,18	1,16	0,24		
	Zsemle	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	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	Reszelttésztaleves K*	663,22	158,66	5,24	5,85	0,67	20,79	0,00	3,18	
		Zöldborsós pulyka ragu K*	1 200,60	287,22	23,39	17,58	4,28	8,43	0,13	1,45	
		Párolt rizs K*	1 812,35	433,58	8,13	9,64	1,13	78,12	0,02	0,80	
	V	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Almás linzer	3 122,46	747,00	10,20	21,99	10,26	118,95	56,73	0,69	
	Összesen:	10 415,59	2 346,17	77,03	64,06	20,95	388,53	84,52	8,54		





2022.02.08. kedd (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Reszelttésztalevés K*	663,22	158,66	5,24	5,85	0,67	20,79	0,00	3,18	  	
		Rántott csirkecomb K*	2 422,21	579,47	54,66	27,89	5,03	26,76	0,00	2,47	 	
		Sült Krumpli K*	2 243,07	536,62	6,30	28,97	4,10	62,04	0,00	0,64		
		Összesen:	5 328,50	1 274,75	66,20	62,71	9,80	109,59	0,00	6,29		





2022.02.09.

szerda

(00541)

Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"

R	Tej 3dl	608,58	0,00	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40			
	Főtt virsli	661,28	158,20	8,40	14,00	4,20	0,07	0,00	1,33			
	Ketchup	45,36	10,85	0,21	0,04	0,00	2,40	1,40	0,22			
	Mustár vödrös	70,73	16,92	0,57	0,64	0,00	2,20	0,00	0,19			
	Rozsos kenyér	817,61	195,60	6,95	1,81	0,86	35,25	0,70	0,97			
	T	Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12		
	E	Csirkebecsinált leves K*	883,66	211,40	13,36	10,70	1,51	14,74	0,06	1,35		
		Tojásfasirt K*	934,58	223,58	9,39	9,94	1,86	23,56	0,30	1,96		
		Parajfőzelék K*	1 007,80	192,57	10,74	11,59	1,87	23,18	0,00	1,44		
		kenyér teljes kiőrlésű, szel.	593,61	0,00	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58		
		Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
	V	Pogácsa sajtos 80 gr	4 093,05	979,20	20,40	24,78	18,51	119,28	19,80	1,38		
		Sajt tömlős 50g	0,00	0,00	0,00	0,00	- 2,00	0,00	0,00	0,00		
		TV paprika	81,90	0,00	1,20	0,30	0,00	3,00	0,00	0,00		
		Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Összesen:		10 766,94	2 220,09	91,88	89,20	31,82	297,14	22,26	9,94		





2022.02.09. szerda		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" (00542)									
E	Csirkebecsinált leves K*	883,66	211,40	13,36	10,70	1,51	14,74	0,06	1,35		
	Dubarry csirkemell K*	2 102,49	454,46	35,94	32,06	10,05	17,07	0,00	2,79		
	Mexikói párolt rizs K*	1 573,93	376,54	8,11	7,86	0,91	67,75	0,02	0,80		
	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
	Összesen:	4 756,06	1 089,29	58,11	50,92	12,47	109,36	0,08	4,94		
2022.02.10. csütörtök		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A" (00541)									
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		
	Kifli, teljes kiörlésű	1 053,62	0,00	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12		
	Jégcsap retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06		
T	Mákos madárka	895,36	214,20	6,16	2,92	1,63	36,27	6,21	0,58		
E	Gombaleves K*	608,56	145,59	2,59	9,92	3,16	11,24	0,60	1,28		
	Gyros fűsz. csirke hús K*	1 249,75	298,98	27,71	19,85	2,45	2,01	0,00	1,39		
	Burgonyapüré K*	1 578,47	338,80	9,74	10,16	3,00	60,29	0,00	1,04		
	Coleslaw káposztasaláta K*	1 019,90	244,00	2,56	21,37	3,92	9,70	2,16	1,17		





2022.02.10. csütörtök	(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	V	Rántott sertésszelet K*	1 784,53	426,92	27,55	22,74	4,47	27,53	0,00	2,11		
			Hamburger zsemle 150gr	4 376,46	1 047,00	31,62	12,74	6,60	182,52	10,98	1,92		
			Gyümölcslé 0,2- es 100%	0,00	0,00	0,00	0,00	- 1,00	0,00	0,00	0,00		
			Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
			Összesen:	13 401,40	2 915,19	122,86	109,63	29,58	403,64	30,62	11,19		
2022.02.11. péntek	(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R	Tejeskávé	752,47	82,96	6,86	3,00	1,63	31,18	19,98	0,27		
			Tojáskrém I*	210,92	50,46	2,77	3,97	1,04	0,43	0,00	0,42		
			Kifli, korpás	1 362,68	326,00	11,40	2,16	0,94	61,98	3,76	1,80		
			Póréhagyma	61,66	14,75	0,88	0,12	0,00	2,52	0,00	0,01		
		T	Gyümölcsjoghurt 125g	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08		
		E	Fokhagyma krémleves K*	781,74	187,02	4,70	9,13	1,79	20,82	0,50	2,28		
			Csikós tokány K *	1 864,48	446,05	20,46	36,82	11,30	7,60	0,50	2,18		
			Tészta köret Farfalle K*	1 814,09	433,99	17,00	9,64	1,44	69,29	0,00	1,19		
			Levesgyöngy	230,04	55,03	0,84	3,81	0,46	4,28	0,00	0,10		
			Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40		
		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:	8 548,04	1 947,93	75,56	75,17	20,59	258,09	41,70	12,01		





2022.02.11. péntek (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Fokhagyma krémleves K*	781,74	187,02	4,70	9,13	1,79	20,82	0,50	2,28		
		Levesgyöngy	230,04	55,03	0,84	3,81	0,46	4,28	0,00	0,10		
		Kanászpecsenye K*	3 334,15	789,81	28,89	70,23	22,75	11,53	0,00	1,72		
		Főtt burgonya f*	1 058,25	253,17	6,75	0,54	0,07	54,00	0,00	1,21		
		Összesen:	5 404,18	1 285,03	41,18	83,71	25,07	90,63	0,50	5,31		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

