



Tételes étlap 2022.02.14. - 2022.02.20.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2022.02.14. 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			
	Sertésmájkrém 65 g	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22			
	Zsemle magvas	2 387,62	571,20	23,44	14,88	3,42	82,96	2,24	4,24			
	Uborka(kígyó)	9,82	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,00			
	T Tejszelet	855,07	204,56	5,61	4,42	0,00	35,02	0,00	0,00			
	E Sárgaborsó gulyás K*	1 648,94	394,48	24,68	15,96	3,12	37,48	0,02	1,34			
	Darás metélt K*	2 659,35	636,21	17,41	10,89	1,40	116,36	18,69	1,15			
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01			
	V Zsemle	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	Rántott sajt mirelit	1 865,30	446,24	33,24	33,72	21,43	1,92	0,00	2,91			
	Ecetes torna	566,66	135,56	1,93	0,28	0,00	31,17	19,98	0,02			
	Jégsaláta	4,52	1,08	0,08	0,00	0,00	1,34	0,00	0,00			
	Majonéz vödörös	3 544,55	847,98	1,29	93,16	11,97	0,04	0,00	0,00	0,20		
	Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00			
	Összesen:	16 609,34	3 973,51	131,53	189,16	46,52	427,50	52,10	12,78			





2022.02.14. hétfő		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" (00542)										
E	Sárgaborsó gulyás K*	1 648,94	394,48	24,68	15,96	3,12	37,48	0,02	1,34			
	Szalagos Fánk K*	3 597,35	836,34	20,39	27,15	5,47	132,59	41,69	1,28			
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01			
	Összesen:	5 505,95	1 292,94	45,97	43,41	8,59	182,82	41,71	2,63			
2022.02.15. kedd	R	Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A" (00541)										
		Kakaó	996,54	92,81	10,94	5,37	2,95	36,30	19,98	0,40		
		Margarin Light	426,36	102,00	0,00	10,00	2,80	0,00	0,00	0,24		
		Olasz felvágott	709,99	169,85	5,12	9,40	6,40	0,40	0,20	0,63		
		Zsemle rozsos	2 120,10	507,20	17,50	2,80	0,82	98,56	1,74	2,36		
	Póréhagyma	61,65	14,75	0,88	0,12	0,00	2,52	0,00	0,00			
	T	Omlós keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	- 1,00	0,00	0,00	0,00		
	E	Húsleves K*	410,14	98,12	3,43	3,90	0,40	12,08	0,00	1,26		
		Főtt hús K*	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	0,25		
Paradicsomos káposzta K*		1 031,55	213,93	6,66	7,35	0,81	37,67	9,99	1,49			





2022.02.15.
kedd

(00541) "A"	E	Korpás Kenyér	802,56	192,00	7,06	0,97	0,25	37,72	0,98	0,83		
		Nápolyi szelet	636,32	152,23	1,92	8,55	3,39	16,71	9,40	0,06		
	V	Zebrarúd	3 591,45	859,20	20,64	20,73	8,04	150,03	23,64	1,77		
		Minimargarin 20g	377,88	90,40	0,00	10,00	1,80	0,00	0,00	0,00		
		Miniméz 20g-os	547,00	130,86	0,16	0,00	0,00	32,40	32,40	0,00		
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,01		
		Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Összesen:		12 728,50	2 866,64	100,11	89,51	30,12	435,37	98,33	9,30		
(00542) "B"	E	Húsleves K*	410,14	98,12	3,43	3,90	0,40	12,08	0,00	1,26		
		Rakott karfiol K*	2 512,87	601,16	25,91	37,00	12,51	40,18	1,98	3,25		
		Nápolyi szelet	636,32	152,23	1,92	8,55	3,39	16,71	9,40	0,06		
	Összesen:		3 559,33	851,51	31,26	49,45	16,30	68,97	11,38	4,57		





2022.02.16.

szerda

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

R	Gyümölcslé 100%-os	427,85	102,35	1,30	0,36	0,00	21,80	0,00	0,00			
	Sajtkrém	239,09	57,20	1,52	4,80	3,12	2,00	2,00	0,60	 		
	Kornspitz	2 100,86	502,60	21,50	10,72	4,52	73,22	1,88	4,46			
	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,39	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00			
	T	Briós cukor nélkül 100g	1 504,80	360,00	10,55	4,69	2,98	60,53	9,80	0,82		
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,01		
	E	Tavaszi leves K*	519,34	124,24	2,90	7,77	0,87	10,07	0,02	1,73		
		Olaszos pulykaK* (sárga kali)	1 205,93	284,12	21,64	18,98	4,21	7,39	0,50	1,50		
		Párolt rizs K*	1 812,35	433,58	8,13	9,64	1,13	78,12	0,02	0,80		
	V	Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
Zöldséges pillangó K*		3 195,70	728,12	31,71	23,29	9,58	105,81	3,77	3,20	   		
Összesen:		11 702,36	2 758,82	100,78	80,97	26,42	397,25	17,99	13,12			





2022.02.17.
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			
	Sajtos tavaszi szelet	347,78	83,20	4,00	6,80	2,72	1,64	0,40	0,76			
	Zsemle	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	Jégcsap retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06			
	T	Kefír 140 gr	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
	E	Daragaluska leves K*	772,85	184,89	4,95	7,01	0,91	25,18	0,01	1,38	 	
		Vagdalt K*	1 889,31	451,99	21,65	31,75	9,57	19,21	0,19	1,18	 	
		Zöldbabfőzelék K*	1 066,47	255,14	8,55	11,91	3,12	27,78	1,01	0,83	 	
		kenyér teljes kiőrlésű, szel.	593,61	0,00	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58		
		Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
	V	Paprikás szalámi	1 429,56	342,00	10,80	24,96	12,78	0,60	0,30	2,40	 	
		Szel.trapp. 125g	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,02	0,00	0,00	0,00		
		Margarin Light	639,54	153,00	0,00	15,00	4,20	0,00	0,00	0,36		
		Olivás stangli	3 116,19	745,50	22,38	10,08	6,72	122,22	9,51	3,21		
		Uborka(kígyó)	29,48	7,05	0,60	0,06	0,00	1,02	0,00	0,01		
		Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		





2022.02.17. csütörtök		Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B" (00542)									
V	Mandarin	156,78	37,50	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		
Összesen:		15 343,89	3 383,18	109,03	129,38	48,68	398,76	44,34	13,24		
E	Daragaluska leves K*	772,85	184,89	4,95	7,01	0,91	25,18	0,01	1,38		
	Paprikás csirke K*	1 304,42	312,06	30,97	17,24	4,18	7,80	0,66	1,54		
	Tészta kör. szarvacska K*	1 745,51	417,58	15,00	7,11	1,04	72,90	0,00	0,91		
	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
Összesen:		4 700,32	1 124,47	53,52	31,56	6,13	154,28	0,67	3,94		
2022.02.18. péntek		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		
	Margarin Light	426,36	102,00	0,00	10,00	2,80	0,00	0,00	0,24		
	Szel.Trap.sajt	621,76	148,74	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97		
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	1 187,21	0,00	11,11	1,46	0,08	56,26	0,00	1,16		
	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,01	1,60	0,00	0,00		
T	Kiwi	381,83	91,34	1,50	0,90	0,00	16,95	0,00	0,01		
E	Csurgatott tojás leves K*	701,90	167,91	5,35	12,12	2,03	9,18	0,23	2,93		





2022.02.18. péntek	(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	E	Natúr szelet K*	1 057,97	253,10	22,37	14,70	3,63	7,53	0,00	1,39		
			Hagymás törtburgonya K*	1 224,32	292,90	7,85	0,66	0,09	62,41	0,01	1,02		
			Párolt káposzta K*	499,13	119,41	1,67	7,63	0,87	10,73	5,00	0,81		
		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:	7 352,45	1 474,91	69,12	64,76	18,27	214,23	15,62	9,96		



.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

