



Tételes étlap 2025.02.10. - 2025.02.16.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2025. 02. 10. hétfő (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	R Tea Instant I*	191,55	45,83	0,93	0,05	0,01	10,33	9,66	0,16			
	Tej 3dl isk	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40			
	Sertésmájkrém 65 g	640,00	153,11	8,84	9,60	3,30	3,89	0,00	1,22			
	Graham kenyér	1 325,06	317,00	14,33	2,11	0,56	53,78	0,86	1,49			
	Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01			
	T Tejszelet	855,07	204,56	5,61	4,42	0,00	35,02	0,00	0,00			
	E Sárgaborsó leves sertés K*	1 494,79	357,61	23,19	15,48	3,24	30,91	0,28	1,82			
	Darás metélt K*	2 464,69	589,64	17,26	10,89	1,40	104,96	9,99	1,15			
	Barackíz	302,08	72,27	0,13	0,00	0,00	17,83	15,58	0,00			
	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01			
	U Pizzás stangli	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40			
	V Citromos tea	350,32	83,81	0,05	0,01	0,00	20,52	20,19	0,01			
	Burgonyás-tarjás omlett*K	2 452,03	586,60	23,16	33,96	10,22	45,58	0,46	3,21			
	Félbarna kenyér	1 354,32	324,00	11,54	1,54	0,35	64,40	1,19	1,94			
	Paradicsom	45,78	10,95	0,50	0,10	0,02	2,00	0,00	0,01			
	Összesen:		13 641,06	3 263,41	126,46	88,74	24,81	465,88	61,85	12,83		


















2025. 02. 11.

kedd

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

R	Tea Instant I*	191,55	45,83	0,93	0,05	0,01	10,33	9,66	0,16	 	
	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		
	Torrero szalámi	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Zsemle hosszú	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	 	
T	Kiwi	381,83	91,35	1,50	0,90	0,00	16,95	0,00	0,02		
E	Daragaluska leves K*	772,85	184,89	4,95	7,01	0,91	25,18	0,01	1,38	  	
	Kakukkfűves Csirkemell K*	1 018,11	243,57	30,61	10,60	1,37	6,19	0,01	0,82		
	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	Ananász	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
V	Kakaó	993,64	237,71	11,04	5,10	2,71	36,24	20,01	0,49	 	


































2025. 02. 11. kedd		(00542) Gyermekek(15-18 éves) Kollégium "B"											
V	Sonkás sajtos pillangó K*	3 368,61	805,89	32,52	31,62	14,24	97,39	3,38	2,87				
	Összesen:	9 597,37	2 296,03	114,41	74,84	24,64	283,51	36,37	8,09				
	E	Daragaluska leves K*	772,85	184,89	4,95	7,01	0,91	25,18	0,01	1,38			
		Fokhagymás sült oldalas K*	1 987,22	475,41	26,34	40,50	13,30	0,83	0,00	1,04			
		Paradicsomos káposzta K*	1 031,55	213,93	6,66	7,35	0,81	37,67	9,99	1,49			
Rozsos kenyér		506,50	121,17	3,30	0,40	0,05	25,00	0,25	0,75				
Összesen:	4 298,12	995,40	41,25	55,26	15,07	88,68	10,25	4,66					
R	Gyümölcslé 0,2- es 100%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Tej 3dl isk	605,68	144,90	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40				
	Sajtkrém tömlős 50g, félzsíros	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18				
	Kukoricapehely (corn flakes)	652,08	156,00	3,00	1,24	0,44	32,80	3,68	0,76				
	Kifli, korpás	1 362,68	326,00	11,40	2,16	0,94	61,98	3,76	1,80				
	TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00				





2025. 02. 12. szerda (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"												
T	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11			
E	Tavaszi leves K*	521,34	124,72	2,94	7,78	0,87	10,16	0,02	1,22			
	Olaszos pulyka K*	1 193,03	281,03	21,54	18,95	4,21	6,79	0,50	1,30			
	Párolt rizs K*	1 808,54	432,67	8,07	9,63	1,13	77,97	0,02	0,51			
U	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02			
V	Rakott burg f.kolbásszal K*	4 430,62	1 059,95	34,30	62,70	27,09	68,87	2,48	5,33	  		
	Félbarna kenyér	1 354,32	324,00	11,54	1,54	0,35	64,40	1,19	1,94			
	Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40			
	Összesen:	13 604,96	3 242,56	110,77	112,92	39,67	419,07	24,65	15,97			
2025. 02. 13. csütörtök (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"												
R	Tea Instant I*	191,55	45,83	0,93	0,05	0,01	10,33	9,66	0,16	  		
	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			
	Párizsi sajtos, baromfi	501,06	119,87	6,50	9,50	3,52	1,95	0,00	0,97	  		
	Zsemle kukoricás	1 635,22	391,20	13,56	2,80	0,60	75,86	2,06	1,86	          		
	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01			
T	Joghurt, görög 150g 8% zsírt.	821,37	196,50	3,60	12,00	8,40	18,00	16,50	0,17			
E	Csontleves tésztabetéttel K*	349,91	83,71	4,12	1,86	0,27	12,61	0,00	1,45	  		
	Fasírt K*	1 770,46	423,55	18,25	29,66	8,16	20,17	0,21	1,49	 		





2025. 02. 13.
csütörtök

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

E	Zöldbabfőzelék K*	1 066,47	255,14	8,55	11,91	3,12	27,78	1,01	1,02		
	Tönköly kenyér	1 036,64	248,00	9,90	1,30	0,50	46,00	0,00	1,60		
	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
U	Múzliszelet 20g	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00		
V	Téliszalámi	1 080,53	258,50	11,50	23,50	9,50	0,25	0,25	2,25		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	426,36	102,00	0,00	10,00	2,80	0,00	0,00	0,24		
	Szel.Trap.sajt	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,00	0,73		
	Zsemle	2 180,46	521,64	18,75	2,43	0,69	102,81	2,25	2,31		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Összesen:	13 798,38	3 301,05	118,97	126,62	46,79	404,24	35,94	14,91		





2025. 02. 13. csütörtök (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Csontleves tésztabetéttel K*	349,91	83,71	4,12	1,86	0,27	12,61	0,00	1,45		
		Paprikás csirke K*	1 749,30	418,49	47,88	21,51	5,23	8,21	0,74	1,59		
		Galuska köret K*	1 924,89	460,50	17,82	5,42	0,69	84,55	0,00	0,84		
		Összesen:	4 024,10	962,70	69,82	28,79	6,19	105,37	0,74	3,88		





2025. 02. 14.

péntek

(00541)

Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"

R	Karamellás tej K*	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	0,12			
	Szel.Trap.sajt	777,21	185,94	13,85	14,05	8,93	0,80	0,00	1,21	 		
	Kenyér teljes kiörlésű, szel.	970,41	232,16	9,26	1,22	0,07	46,89	0,00	0,97	 		
	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00			
	T	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
	E	Csurgatott tojás leves K*	705,30	168,73	5,74	12,23	1,91	8,80	0,02	0,55	 	
		Natúr szelet K*	1 057,97	253,10	22,37	14,70	3,63	7,53	0,00	0,80		
		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		
	U	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
		Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12	 	
	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:		9 406,88	2 250,46	88,98	77,22	23,63	291,28	31,20	8,07		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

