



Tételes étlap 2025.02.17. - 2025.02.23.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 02. 17. 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		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Ínyenc sonka	213,50	51,08	8,20	1,20	0,45	1,75	0,00	1,10		
	Félbarna kenyér	1 354,32	324,00	11,54	1,54	0,35	64,40	1,19	1,94		
	Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
	T Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
	E Tarhonyaleves K*	534,77	127,94	5,08	1,15	0,12	24,44	0,11	1,16		
	Chilis bab K*	2 751,18	630,80	28,22	36,60	10,06	53,16	0,00	5,29		
	Graham kenyér	795,04	190,20	8,60	1,27	0,34	32,27	0,52	0,89		
	U Almás linzer	1 040,82	249,00	3,40	7,33	3,42	39,65	18,91	0,23		
	V Citromos tea	350,32	83,81	0,05	0,01	0,00	20,52	20,19	0,01		
	Sajtos-tejfölös kenyérlángos*K	3 496,42	708,45	34,19	35,08	15,20	95,02	2,01	2,07		
		Összesen:	11 826,10	2 673,83	111,71	94,07	33,79	370,87	52,59	13,39	










































2025. 02. 18.

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		
	Gabonagolyó kakaós	476,28	113,94	3,00	0,60	0,12	24,00	7,47	0,23		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Szel. gouda sajt (kg)	448,06	107,19	7,48	8,23	4,61	0,67	0,00	0,61	 	
	Zsemle rozsos	2 120,10	507,20	17,50	2,80	0,82	98,56	1,74	2,36	         	
T	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
E	Jókai bableves K*	2 003,66	479,35	22,96	23,12	7,11	40,56	0,12	3,32	 	
	Gránátos kocka K*	2 581,33	617,54	18,62	14,87	1,92	101,06	0,00	1,62	 	
	Vegyes vágott savanyúság	83,16	19,90	1,10	0,20	0,00	3,40	0,00	0,89		
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
U	Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12	     	
V	Kakaó 0,2l (Pöttyös)	538,44	128,81	7,00	1,00	0,54	22,80	12,20	0,23	 	
	Túrós batyu	3 765,39	900,81	31,32	17,28	0,00	148,77	0,00	2,16	         	





2025. 02. 18. kedd											
V	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
	Összesen:	15 227,66	3 642,99	128,61	88,82	21,50	560,83	31,19	12,36		
	E	Jókai bableves K*	2 003,66	479,35	22,96	23,12	7,11	40,56	0,12	3,32	 
		Szalagos Fánk K*	2 284,03	546,42	17,39	17,74	4,31	78,94	5,01	0,13	  
		Barackíz	302,08	72,27	0,13	0,00	0,00	17,83	15,58	0,00	
		Porcukor	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
Alma		290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
Összesen:	5 216,26	1 247,92	41,28	41,66	11,42	171,31	40,69	3,47			
2025. 02. 19. szerda											
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		
	Körözött túró	384,56	92,00	10,20	5,00	3,25	1,90	0,65	0,50		
	Kifli, teljes kiörlésű	1 048,60	250,86	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12	         	
	TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
	Összesen:	2 253,15	533,59	32,49	7,21	5,70	127,95	10,31	2,18		
T	Kiwi	381,83	91,35	1,50	0,90	0,00	16,95	0,00	0,02		
E	Fahéjas szilvaleves K*	703,04	168,19	1,06	0,07	0,01	39,75	18,20	0,11		





2025. 02. 19. szerda													
2025. 02. 20. csütörtök													
E	Pulykarizottó K*	1 379,82	330,10	26,33	19,12	4,19	12,59	0,00	1,95				
	Trappista sajt, zsíros, félkem	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,00	0,73				
	U	Mandarin	293,97	70,33	1,05	0,45	0,00	14,70	0,00	0,00			
	V	Tejeskávé *K	750,54	179,56	6,86	3,00	1,63	31,18	19,98	0,27			
		Csirkehúsos Tejfölös Pizza K*	2 834,66	678,15	34,32	20,93	11,69	87,23	3,65	0,80			
	Összesen:	9 073,34	2 162,83	111,92	64,11	28,72	280,77	52,14	6,06				
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 hosszú	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00				
	T	Joghurt ital 100g 1% zsírt.	313,50	75,00	2,80	0,80	0,50	13,20	12,80	0,10			
	E	Karalábéleves (piros) K*	480,99	115,07	2,87	5,86	0,65	12,42	0,00	1,15			
		Sertés pörkölt K*	1 542,17	368,94	19,32	31,13	9,26	4,60	0,38	1,67			
		Tökfőzelék K*	993,48	237,68	5,53	11,43	3,10	27,49	1,99	1,08			
		Kenyér teljes kiőrlésű, szel.	582,25	139,29	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58			
	U	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11			





2025. 02. 20. csütörtök													
(00541) Gyermek 15-18 éves	V	Brassói aprópecsenye K*	2 784,84	666,23	27,37	38,47	11,34	50,88	0,00	1,21			
		Céklasaláta, csemege szeletelt	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	7,99	1,23			
Összesen:			9 403,22	2 249,58	85,39	107,89	32,27	229,62	32,82	8,78			
(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Karalábéleves (piros) K*	480,99	115,07	2,87	5,86	0,65	12,42	0,00	1,15			
		Lecsós szelet (tarja) friss K*	3 241,47	772,53	19,90	72,54	23,52	9,81	0,00	1,15			
		Tarhonya köret K*	2 160,50	516,87	18,75	14,82	2,07	76,55	0,01	1,26			
	Összesen:			5 882,96	1 404,47	41,52	93,22	26,24	98,78	0,01	3,56		





2025. 02. 21.

péntek





(00541)

Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"

R	Kakaó	993,64	237,71	11,04	5,10	2,71	36,24	20,01	0,49			
	Tojáskrém K*	349,08	83,51	4,57	6,58	1,72	0,71	0,00	0,69			
	Tönköly kenyér	1 036,64	248,00	9,90	1,30	0,50	46,00	0,00	1,60			
	Jégcsap retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06			
	T	Mandarin	293,97	70,33	1,05	0,45	0,00	14,70	0,00	0,00		
	E	Zabgaluskás leves K*	514,24	123,02	5,20	2,41	0,30	19,51	0,04	0,58		
		Rántott halfilé lenmagos K*	1 644,08	393,32	34,63	16,23	2,71	26,88	0,00	1,69		
		Zelleres Burgonyap. K*	1 279,91	306,20	8,86	6,84	3,10	51,24	0,02	0,80		
	U	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	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:	7 994,25	1 912,50	88,07	46,29	12,79	274,56	21,26	7,99		





2025. 02. 21. péntek (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Zabgaluskás leves K*	514,24	123,02	5,20	2,41	0,30	19,51	0,04	0,58		
		Sonkás raguval t. szelet K*	1 857,21	444,31	31,12	25,18	5,41	22,86	0,16	2,43		
		Zelleres Burgonyap. K*	1 279,91	306,20	8,86	6,84	3,10	51,24	0,02	0,80	 	
		Összesen:	3 651,36	873,53	45,18	34,43	8,81	93,61	0,22	3,81		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

