



Tételes étlap 2022.02.28. - 2022.03.06.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.02.28. hétfő (00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	<b>R</b> Tea Instant I*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15		
	Harcspástétom különféle	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,04	0,00	0,00	0,00		
	Magvas kenyér	1 615,15	386,40	14,08	3,02	0,63	73,33	1,74	2,26		
	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,39	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
	<b>T</b> Croissant(sonkás)	1 384,42	331,20	9,63	4,13	2,35	45,85	7,65	1,01		
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
	<b>E</b> Lencseleves húsos K*	1 474,83	352,83	21,60	11,47	1,81	40,27	0,00	1,42		
	Aranygaluska K*	3 130,62	716,92	22,49	24,97	6,41	107,65	23,49	0,77	   	
	Vaniliasodó aranyg. K*	847,65	105,73	6,84	3,01	1,63	36,84	16,98	0,35	    	
	<b>V</b> Vagdalt (Stefania) K*	1 877,62	449,19	20,93	33,55	9,41	15,22	0,20	1,60	 	
	Zöldborsófőzelék K**	1 444,89	306,84	18,70	9,58	1,50	45,33	3,00	0,93	 	
	Fehérkenyér	810,08	193,80	6,89	0,87	0,22	38,51	0,81	1,16		
	Összesen:	13 086,10	2 962,72	123,32	91,07	23,94	428,45	63,54	9,66		





2022.03.01.

kedd

(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			
	Margarin Light	426,36	102,00	0,00	10,00	2,80	0,00	0,00	0,24			
	Téliszalámi	864,42	206,80	9,20	18,80	7,60	0,20	0,20	1,80			
	Kifli, korpás	1 362,68	326,00	11,40	2,16	0,94	61,98	3,76	1,80			
	Jégcsap retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06			
	T	Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12		
		Gombaleves K*	608,56	145,59	2,59	9,92	3,16	11,24	0,60	1,28		
	E	Csirkemell sajtmártással*K	1 168,98	255,39	23,69	16,43	5,65	8,94	0,50	0,45		
		Mexikói párolt rizs K*	1 573,93	376,54	8,11	7,86	0,91	67,75	0,02	0,80		
		Kiwi	381,83	91,35	1,50	0,90	0,00	16,95	0,00	0,02		
	V	Patikus szelet K*	2 232,18	529,16	32,04	38,68	9,22	13,63	1,65	1,50		
		Burgonya petrezselymes K*	1 204,93	288,26	6,86	4,26	0,49	54,25	0,00	2,98		
		Őszibarackbefőtt, hámozott	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01		
	Összesen:		11 177,64	2 644,96	101,44	118,97	33,31	286,94	30,40	11,21		





2022.03.02.

szerda

(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	
	Füstölt Edami sajt	585,20	140,00	10,40	10,80	7,20	0,32	0,00	0,00	
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	1 187,21	0,00	11,11	1,46	0,08	56,26	0,00	1,16	
	Uborka(kígyó)	19,65	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01	
T	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,01	
E	Vajgaluska leves K*	506,18	121,10	4,01	4,81	1,03	15,16	0,02	0,24	
	Fűszeres sertéstokány K*	927,48	217,50	11,40	17,23	5,43	5,02	0,00	0,95	
	Tészta kör. szarvacska K*	1 745,51	417,58	15,00	7,11	1,04	72,90	0,00	0,91	
	Káposztasaláta K*	250,59	59,95	2,00	0,27	0,03	11,99	5,00	0,83	
V	Sajtos Tejfölös Pizza K*	3 240,83	753,48	28,85	30,88	16,93	86,62	3,79	1,80	
	Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00	
	Összesen:	10 562,01	2 070,96	94,51	87,70	36,98	325,73	33,79	6,55	





2022.03.02. szerda (00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"											
E	Vajgaluska leves K*	506,18	121,10	4,01	4,81	1,03	15,16	0,02	0,24		
	Bolognai rakott burgonya K*	3 251,52	745,02	29,15	51,03	15,64	48,76	0,99	2,01		
	Összesen:	3 757,70	866,12	33,16	55,84	16,67	63,92	1,01	2,25		
2022.03.03. csütörtök (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		
	Margarin Light	426,36	102,00	0,00	10,00	2,80	0,00	0,00	0,24		
	Miniméz 20g-os	547,00	130,86	0,16	0,00	0,00	32,40	32,40	0,00		
	Zsemle	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
T	Joghurt, görörg	0,00	0,00	0,00	0,00	- 1,00	0,00	0,00	0,00		
E	Lebbencsleves K*	651,95	155,97	3,75	5,23	0,62	23,00	0,00	1,65		
	Sertés aprópecsenye K*	1 480,38	354,16	18,10	29,62	9,17	3,44	0,02	1,49		
	Finomfőzelék K*	1 143,49	225,03	12,35	7,77	1,49	37,82	1,50	1,48		
	Magvas kenyér	807,58	193,20	7,04	1,51	0,32	36,67	0,87	1,13		





2022.03.03.  
csütörtök

(00541) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "A"	E	Múzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00			
	V	Hamburger zsemle 150gr	4 376,46	1 047,00	31,62	12,74	6,60	182,52	10,98	1,92			
		Jégsaláta	4,52	1,08	0,08	0,00	0,00	1,34	0,00	0,00			
		Majonéz vödörös	708,91	169,59	0,25	18,63	2,39	0,00	0,00	0,04			
		Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		Mandarin	156,78	37,50	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00			
		Összesen:	12 686,53	2 840,92	97,81	94,66	25,29	421,07	51,27	9,89			
	(00542) Gyermek(15-18 éves) Kollégium "B"	E	Lebbencsleves K*	651,95	155,97	3,75	5,23	0,62	23,00	0,00	1,65		
			Spenótos túrós csirkemell K*	2 060,17	492,86	40,05	35,24	15,22	3,26	1,42	2,47		
			Pírtott burgonya K*	1 918,62	459,00	10,00	10,08	1,16	80,00	0,00	1,22		
			Múzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00		
			Összesen:	4 951,62	1 184,60	55,00	53,35	17,00	117,86	5,42	5,34		





2022.03.04. 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				
			Főtt virsli	661,28	158,20	8,40	14,00	4,20	0,07	0,00	1,33				
			Mustár vödrös	141,45	33,84	1,14	1,28	0,00	4,40	0,00	0,38				
			Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,19	0,06	0,00	1,20	0,00	0,00				
			Kornspitz	2 100,86	502,60	21,50	10,72	4,52	73,22	1,88	4,46				
		T	Banán	877,54	209,93	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11				
		E	Karfiolkrémleves K*	611,67	136,63	4,21	9,65	2,45	10,47	0,68	0,86				
			Tarhonyáshús K*	3 011,87	720,54	32,50	37,53	10,35	62,31	0,00	2,73				
			Pírtott zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
			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:	8 703,36	2 072,43	78,93	79,51	23,14	251,60	12,94	13,70				

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

