Tételes étlap 2020.12.14. - 2020.12.20.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2020. 12. 14. hétfő	(00006) Kollégium diák	**R**	Tej	756,00	180,86	10,20	8,40	4,56	15,90	0,00	0,34		
			Briós	1 600,25	382,83	10,08	8,99	3,70	64,94	1,50	0,89		
			Vaj	531,22	127,09	0,06	14,00	6,77	0,06	0,00	0,00		
		T	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00		
		E	Zöldségleves	174,50	41,15	2,09	0,44	0,00	7,04	0,00	1,52		
			májgaluskával	717,70	171,70	11,38	3,35	1,15	23,81	0,00	1,25		
			Rakott zöldbab	2 108,48	504,42	27,44	23,80	7,33	44,05	0,00	1,41		
			Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,00	53,50	0,00	1,31		
			Balatonszelet	636,32	152,23	1,92	8,55	3,39	16,71	9,40	0,06		
		U	Banán	526,53	125,96	1,56	0,12	0,00	29,04	0,00	0,07		
		V	Multivitaminos gyümölcslé	480,37	114,92	0,40	0,00	0,00	26,40	0,00	0,00		
			Csemege szalámi	867,72	207,59	10,04	18,44	7,07	0,12	0,00	1,70		
			Margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Zsemle	1 233,34	295,06	10,16	0,76	0,00	61,56	0,00	1,70		
			Összesen:	11 450,45	2 738,75	95,40		37,77	353,93	20,89	10,45		

2020. 12. 15. kedd	(00006) Kollégium diák	**R**	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00		
			Bundáskenyér	2 699,56	645,82	30,12	22,07	4,32	80,92	0,00	3,34		
			Sörretek	63,00	15,07	1,20	0,30	0,00	2,20	0,00	0,00		
		T	Mandarin	189,00	45,00	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
		E	Köményleves zsemlekockával	504,23	120,03	2,33	9,52	0,53	13,72	0,00	1,00		
			Dubarry pulykamell	1 810,55	433,14	29,34	29,09	9,31	12,98	0,00	1,57		
			Petrezselymes rizs	1 596,32	381,89	7,42	7,72	0,90	70,24	0,00	1,00		
			Szilvabefőtt	302,18	72,29	0,32	0,00	0,00	17,52	9,14	0,02		
		U	Citromos tea	94,88	22,70	0,02	0,02	0,00	5,36	5,00	0,00		
		V	Multivitaminos gyümölcslé	480,37	114,92	0,40	0,00	0,00	26,40	0,00	0,00		
			Húsos pizza	1 117,86	266,16	9,00	2,34	0,00	51,20	0,00	0,00		
			Ketchup, majonéz	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,44		
			Összesen:	9 138,43	2 184,12	81,30		15,06	305,86	26,93	7,37		
2020. 12. 16. szerda	(00006) Kollégium diák	**R**	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00		
			Kenőmájas	791,53	189,36	9,54	16,62	7,60	0,18	0,00	0,99		
			Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,00	53,50	0,00	1,31		

2020. 12. 16. szerda	(00006) Kollégium diák	**R**	Kaliforniai paprika	143,40	34,31	2,04	0,48	0,00	5,16	0,00	0,00	
		T	Tej	756,00	180,86	10,20	8,40	4,56	15,90	0,00	0,34	
		E	Babgulyás	1 646,73	392,96	28,77	11,73	2,77	42,98	0,00	1,87	
			Túrós csusza	2 625,94	628,21	29,10	24,85	9,59	71,30	0,00	1,08	
			Banán	526,53	125,96	1,56	0,12	0,00	29,04	0,00	0,07	
		U	Fehér kenyér	877,63	209,96	8,00	0,64	0,00	42,80	0,00	1,05	
		V	Kakaó	538,44	128,81	7,00	1,00	0,54	22,80	12,20	0,23	
			Kakaós kalács	2 122,50	507,78	11,79	10,51	4,33	64,84	6,99	1,04	
			Margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
			Méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
			Összesen:	12 120,22	2 898,58	118,15		33,19	375,50	45,38	8,18	
2020. 12. 17. csütörtök	(00006) Kollégium diák	**R**	Vaniliás tej	923,83	221,01	10,20	8,40	4,56	25,89	9,99	0,34	
			Löncs felvágott	658,22	157,47	8,28	13,20	4,88	1,20	0,00	1,68	
			Margarin	186,00	44,50	0,01	4,90	1,33	0,03	0,00	0,27	
			Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,00	53,50	0,00	1,31	
		T	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02	
		E	Meggyleves	744,24	152,93	2,10	4,70	4,71	30,70	10,49	1,02	

2020. 12. 17. csütörtök	(00006) Kollégium diák	**E**	Fűszeres sült csirkecomb	1 694,47	405,37	52,48	20,49	4,13	2,28	0,00	2,56	
			Burgonyapüré	1 307,11	312,71	7,46	7,78	2,30	51,89	0,00	1,14	
			Káposztával tölt.paprika	54,08	12,94	0,88	0,16	0,00	2,72	0,00	0,71	
		U	Citromos tea	94,88	22,70	0,02	0,02	0,00	5,36	5,00	0,00	
		V	Multivitaminos gyümölcslé	480,37	114,92	0,40	0,00	0,00	26,40	0,00	0,00	
			Hot-dog	1 973,66	472,16	20,44	20,64	7,66	50,60	2,80	3,80	
			Összesen:	9 504,73	2 248,74	113,07		29,57	264,57	28,28	12,85	
2020. 12. 18. péntek	(00006) Kollégium diák	**R**	Citromos tea	94,88	22,70	0,02	0,02	0,00	5,36	5,00	0,00	
			Csemege szalámi	867,72	207,59	10,04	18,44	7,07	0,12	0,00	1,70	
			Vaj	531,22	127,09	0,06	14,00	6,77	0,06	0,00	0,00	
			Korpás kifli	843,76	201,86	8,40	1,20	0,12	39,16	0,00	1,00	
		T	Lapkasajt	160,20	38,33	1,49	2,90	1,56	1,54	0,00	0,14	
		E	Korhelyleves	1 217,66	291,31	13,07	20,07	5,61	14,26	0,00	4,04	
			Mákos-diós beigli	4 406,71	1 054,24	28,49	46,85	11,81	128,33	43,76	1,18	
			Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01	
			Szaloncukor	1 583,00	378,71	0,10	0,10	0,00	91,60	0,00	0,00	
		U	Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,00	53,50	0,00	1,31	

2020. 12. 18. péntek	(00006) Kollégium diák	**V**	Gyümölcsjoghurt	376,20	90,00	3,00	2,00	1,05	12,55	7,38	0,00		
			Farmer sajt	521,47	124,75	6,60	10,56	6,28	0,68	0,00	1,12		
			Zsemle	1 233,34	295,06	10,16	0,76	0,00	61,56	0,00	1,70		
			Jégcsap retek	36,54	8,74	0,72	0,06	0,00	1,32	0,00	0,09		
			Összesen:	13 315,96	3 185,66	93,35		40,27	427,04	56,14	12,29		

.....
élelmezésvezet