Tételes étlap 2021.04.05. - 2021.04.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 04. 07. szerda	(00006) Kollégium diák	**R**	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00		
			Tojásrántotta	933,82	223,39	16,20	17,18	4,04	0,72	0,00	0,91		
			Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,00	53,50	0,00	1,31		
			Kaliforniai paprika	143,40	34,31	2,04	0,48	0,00	5,16	0,00	0,00		
		T	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
		E	Tarhonyaleves	644,84	152,68	3,99	3,26	0,35	26,77	0,00	1,23		
			Rakott karfiol	2 041,24	488,33	29,06	23,41	7,36	39,74	0,00	1,29		
		U	Gyümölcsjoghurt	376,20	90,00	3,00	2,00	1,05	12,55	7,38	0,00		
		V	Baromfi párizsi	534,74	127,93	7,14	10,92	4,13	0,12	0,00	1,01		
			Margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Fehér kenyér	1 426,15	341,19	13,00	1,04	0,00	69,55	0,00	1,71		
			Összesen:	8 209,24	1 962,35	85,30	73,92	20,73	232,91	17,37	7,68		
2021. 04. 08. csütörtök	(00006) Kollégium diák	**R**	Tej	756,00	180,86	10,20	8,40	4,56	15,90	0,00	0,34		
			Kenőmájas	791,53	189,36	9,54	16,62	7,60	0,18	0,00	0,99		
			Zsemle	1 233,34	295,06	10,16	0,76	0,00	61,56	0,00	1,70		

2021. 04. 08. csütörtök	(00006) Kollégium diák	**T**	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00	
		E	Zöldborsóleves	485,92	115,65	7,20	0,79	0,07	19,70	0,00	1,59	
			Panírozott halrudacskák	1 033,50	247,25	13,95	8,25	0,00	27,30	0,00	0,00	
			Főtt burgonya	979,87	234,42	6,25	0,50	0,06	50,00	0,00	1,01	
			Tartármártás	1 238,42	296,27	1,05	31,95	5,61	0,77	0,00	0,08	
		U	Fehér kenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,00	26,75	0,00	0,66	
		V	Kakaó	538,44	128,81	7,00	1,00	0,54	22,80	12,20	0,23	
			Fatörzs kifli	1 145,44	274,02	7,22	6,44	2,64	46,48	11,08	0,64	
			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:	9 745,46	2 330,85	77,72	89,14	24,88	298,44	49,47	7,44	
2021. 04. 09. péntek	(00006) Kollégium diák	**R**	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00	
			Bécsi virsli	1 357,10	324,67	17,50	28,00	10,72	0,28	0,00	2,94	
			Mustár	70,73	16,92	0,57	0,64	0,00	2,20	0,00	0,19	
			Ketchup	45,36	10,85	0,21	0,04	0,00	2,40	0,20	0,22	
			Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,00	53,50	0,00	1,31	
		T	Kockasajt	160,20	38,33	1,49	2,90	1,56	1,54	0,00	0,14	

2021. 04. 09. péntek	(00006) Kollégium diák	**E**	Csirkeraguleves	865,31	206,41	22,28	5,98	0,76	15,55	0,00	1,19	
			Túrógombóc van.tejföllel	3 206,21	767,04	29,54	28,27	8,24	96,81	5,99	1,32	
		U	Teljeskiőrlésű kifli	421,44	100,82	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44	
		V	Multivitaminos gyümölcslé	480,37	114,92	0,40	0,00	0,00	26,40	0,00	0,00	
			Fokhagymás felvágott	839,66	200,88	8,22	18,48	6,88	0,18	0,00	2,52	
			Margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
			Fehér kenyér	1 426,15	341,19	13,00	1,04	0,00	69,55	0,00	1,71	
			Hónapos retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06	
			Összesen:	10 714,91	2 562,80	108,03	100,84	32,02	299,51	16,18	12,24	

.....
élelmezésvezet