



Tételes étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 04. 08. hétfő (00006) Kollégium diák	R Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00		
	Olasz felvágott	594,00	142,11	8,22	18,48	6,88	0,18	0,00	0,96		
	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	0,30	53,50	0,00	1,31		
	Zöldpaprika	49,14	11,76	0,72	0,18	0,00	1,80	0,00	0,00		
	T Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	E Lebbencsleves	574,23	135,78	3,48	3,22	0,35	23,20	0,00	1,23		
	Zöldborsófőzelék	1 335,40	319,47	14,94	11,46	3,61	38,38	5,00	1,04		
	Sertésragu	875,20	209,38	16,81	11,26	2,77	9,95	0,00	1,59		
	Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	1,31		
	U Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00		
	V Gyümölcsjoghurt	376,20	90,00	3,00	2,00	1,05	12,55	7,38	0,00		
	Rántott csirkemell	2 017,24	482,59	53,59	14,59	2,50	33,67	0,00	2,23		
	Fehér kenyér	1 426,15	341,19	13,00	1,04	0,39	69,55	0,00	1,71		





2024. 04. 08. (00006)	V	Csemege uborka	46,03	11,01	0,48	0,08	0,00	2,08	0,00	1,92		
		Összesen:	344,02	473,07	135,11	69,67	19,48	333,83	32,36	13,59		
2024. 04. 09. kedd (00006) Kollégium diák	R	Kakaó	929,49	222,37	10,76	9,05	4,94	24,21	7,99	0,34		
		Fatörzs kifli	1 145,44	274,02	7,22	6,44	2,64	46,48	11,08	0,64		
		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		
		grízgaluskával	354,42	84,79	2,34	2,91	0,98	12,21	0,00	0,00		
		Paprikás csirke	1 616,22	386,66	36,09	21,96	6,03	10,61	0,00	1,53		
		Tészta	1 514,72	362,37	10,63	7,77	0,74	62,05	0,00	0,99		
		Multivitaminos gyümölcslé	480,37	114,92	0,40	0,00	0,00	26,40	0,00	0,00		
	U	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	V	Multivitaminos gyümölcslé	480,37	114,92	0,40	0,00	0,00	26,40	0,00	0,00		
		Sajtos pizza	558,93	133,08	4,50	1,17	0,00	25,60	0,00	0,00		
	Ketchup	45,36	0,00	0,21	0,04	0,01	2,40	1,40	0,22			





2024. 04. 09. (00006)	V	Majonéz	354,46	0,00	0,13	9,32	1,20	0,00	0,00	0,02		
		Összesen:	8 666,09	976,35	75,66	73,93	23,31	268,18	30,46	5,28		
2024. 04. 10. szerda (00006) Kollégium diák	R	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00		
		Krinolin	1 247,74	298,50	16,66	25,48	9,63	5,18	0,00	3,19		
		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	0,30	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	Paradicsom leves	820,58	157,03	4,60	5,21	0,65	34,15	9,99	1,09		
		Panírozott halrudacsok	1 102,40	263,73	14,88	8,80	0,00	29,12	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	Gyümölcsjoghurt	376,20	90,00	3,00	2,00	1,05	12,55	7,38	0,00		
	V	Löncs felvágott	658,22	157,47	8,28	13,20	4,88	1,20	0,00	1,68		
		Margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		





2024. 04. 10. (00006)	V	Fehér kenyér	1 426,15	341,19	13,00	1,04	0,39	69,55	0,00	1,71		
		Összesen:	10 074,52	2 370,90	79,37	104,49	26,37	285,42	27,56	10,70		
2024. 04. 11. csütörtök (00006) Kollégium diák	R	Citromos tea	94,88	22,70	0,02	0,02	0,00	5,36	5,00	0,00		
		Farmer sajt	521,47	124,75	6,60	10,56	6,28	0,68	0,00	1,12		
		Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	1,31		
	T	Tej	756,00	180,86	10,20	8,40	4,56	15,90	0,00	0,34		
	E	Kertészleves	242,41	57,40	3,98	0,46	0,02	9,17	0,00	1,04		
		Rakott zöldbab	2 108,48	504,42	27,44	23,80	7,33	44,05	0,00	1,41		
		Müzli szelet	320,88	76,77	1,20	2,80	1,20	11,60	4,00	0,08		
	U	Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	1,31		
	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	0,28	61,56	0,00	1,70		
		Összesen:	2 9 350,85	236,46	90,08	80,84	31,14	281,92	9,00	10,21		





2024. 04. 12.

béntek

(00006)

Kollégium diák

R	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00				
	Sertés párizsi	534,74	0,00	7,14	10,92	4,13	0,12	0,00	1,08				
	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	Kockasajt	160,20	38,33	1,49	2,90	1,56	1,54	0,00	0,14			
		E	Gulyásleves	1 166,67	278,21	18,63	11,01	2,61	25,67	0,00	1,56		
			Tejberizs	1 818,48	435,04	14,68	8,57	4,59	74,29	14,99	0,84		
			Gyümölcsöntet	155,11	37,11	0,15	0,00	0,00	9,00	7,80	0,02		
	Fehér kenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	0,66				
	U	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02			
	V	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
		Pizzás csiga	2 508,00	600,00	9,70	42,84	11,32	48,08	0,00	3,78			
		Összesen:	9 153,01	2 060,91	72,88	95,67	32,88	259,99	32,78	9,37			

.....
élelmezésvezető