



Tételes étlap 2024.04.15. - 2024.04.21.

| 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. 15. hétfő (00006) Kollégium diák | R Citromos tea | 189,76 | 45,40 | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 10,72 | 9,99 | 0,00 | | |
| | Pulykamellsonka | 326,09 | 78,01 | 6,00 | 8,40 | 0,32 | 1,98 | 0,00 | 0,90 | | |
| | Vaj | 531,22 | 127,09 | 0,06 | 14,00 | 6,77 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Fehér kenyér | 1 097,04 | 262,45 | 10,00 | 0,80 | 0,30 | 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 Citromos tea | 94,88 | 22,70 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 5,36 | 5,00 | 0,00 | | |
| | E Csirkeraguleves | 865,31 | 206,41 | 22,28 | 5,98 | 0,76 | 15,55 | 0,00 | 1,19 | | |
| | Sajtos, tejfölös tészta | 2 656,34 | 635,49 | 25,37 | 28,64 | 13,62 | 68,32 | 0,00 | 1,76 | | |
| | 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 Tej | 405,72 | 97,06 | 6,80 | 3,00 | 1,63 | 10,60 | 0,00 | 0,27 | | |
| | Croissant | 2 317,98 | 554,54 | 9,20 | 12,00 | 0,00 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Összesen: | | 9 398,94 | 247,96 | 83,00 | 74,15 | 23,40 | 268,65 | 14,99 | 5,45 | |





| | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---------------------------|--------------|-------------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|----------|------------------|--|
| 2024. 04. 16. kedd (00006) Kollégium diák | R | Vaniliás tej | 923,83 | 221,01 | 10,20 | 8,40 | 4,56 | 25,89 | 9,99 | 0,34 | | | |
| | | Margarin | 186,00 | 44,50 | 0,01 | 4,90 | 1,33 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | | |
| | | Méz | 273,50 | 65,43 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 16,20 | 16,20 | 0,00 | | | |
| | | Briós | 1 145,44 | 274,02 | 7,22 | 6,44 | 2,64 | 46,48 | 3,08 | 0,64 | | | |
| | T | Fehér kenyér | 1 097,04 | 262,45 | 10,00 | 0,80 | 0,30 | 53,50 | 0,00 | 1,31 | | | |
| | | E | Zöldségleves | 325,16 | 77,19 | 3,50 | 0,76 | 0,07 | 13,90 | 0,00 | 1,58 | | |
| | E | Fejtettbab főzelék | 1 749,70 | 418,59 | 19,25 | 11,42 | 3,74 | 59,20 | 4,00 | 1,12 | | | |
| | | Pulykavagdalt | 938,12 | 224,43 | 16,46 | 13,08 | 3,03 | 9,95 | 0,00 | 1,50 | | | |
| | 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 | | | |
| | | Sült hurka | 1 690,66 | 404,46 | 22,40 | 39,40 | 7,88 | 20,19 | 0,00 | 4,51 | | | |
| | | Fehér kenyér | 1 426,15 | 341,19 | 13,00 | 1,04 | 0,39 | 69,55 | 0,00 | 1,71 | | | |
| | | Csemege uborka | 46,03 | 11,01 | 0,48 | 0,08 | 0,00 | 2,08 | 0,00 | 1,92 | | | |
| | | Összesen: | 10 376,88 | 2 481,90 | 103,02 | 86,34 | 23,94 | 348,73 | 38,27 | 14,90 | | | |
| 2024. 04. 17. szerda (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 | 4,77 | 80,92 | 0,00 | 3,34 | | | |
| | | Hónapos retek | 24,36 | 5,83 | 0,48 | 0,04 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 0,06 | | | |





| | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|-----------------------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|------|--|--|
| 2024. 04. 17. szerda (00006) Kollégium diák | T | Alma | 290,83 | 69,58 | 0,80 | 0,80 | 0,00 | 14,00 | 0,00 | 0,02 | | |
| | E | Karalábéleves | 862,74 | 205,80 | 5,57 | 11,26 | 3,68 | 20,35 | 0,00 | 1,22 | | |
| | | Sertés pörkölt | 1 037,34 | 248,17 | 21,81 | 15,68 | 3,75 | 4,59 | 0,00 | 1,40 | | |
| | | Tarhonya | 1 554,29 | 371,84 | 11,25 | 6,92 | 0,63 | 65,70 | 0,00 | 0,99 | | |
| | | Ecetes cékla | 212,30 | 50,79 | 1,05 | 0,08 | 0,00 | 11,13 | 6,39 | 0,98 | | |
| | U | Gyümölcsjoghurt | 376,20 | 90,00 | 3,00 | 2,00 | 1,05 | 12,55 | 7,38 | 0,00 | | |
| | V | 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 | | |
| | | Lapkasajt | 160,20 | 38,33 | 1,49 | 2,90 | 1,56 | 1,54 | 0,00 | 0,14 | | |
| | | Fehér kenyér | 1 426,15 | 341,19 | 13,00 | 1,04 | 0,39 | 69,55 | 0,00 | 1,71 | | |
| | Összesen: | 10 | 2 | 98,68 | 95,26 | 26,70 | 292,13 | 23,76 | 11,76 | | | |
| 2024. 04. 18. csütörtök (00006) Kollégium diák | R | Citromos tea | 189,76 | 45,40 | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 10,72 | 9,99 | 0,00 | | |
| | | Kenőmájás | 326,41 | 78,09 | 6,96 | 5,04 | 7,60 | 0,18 | 0,00 | 0,99 | | |
| | | Szezámos zsemle | 1 233,34 | 295,06 | 10,16 | 0,76 | 0,00 | 61,56 | 0,00 | 1,70 | | |
| | T | Kockasajt | 160,20 | 38,33 | 1,49 | 2,90 | 1,56 | 1,54 | 0,00 | 0,14 | | |
| | E | Meggyleves | 744,24 | 152,93 | 2,10 | 4,70 | 4,73 | 30,70 | 10,49 | 1,02 | | |
| | | Parasztos Cordon Bleu | 2 134,05 | 510,53 | 39,56 | 26,22 | 8,71 | 28,53 | 0,00 | 2,25 | | |
| | | Burgonyapüré | 1 307,11 | 312,71 | 7,46 | 7,78 | 2,30 | 51,89 | 0,00 | 1,14 | | |





| 2024. 04. 18. csütörtök (00006) Kollégium diák | | E | U | V | | | | | | | | | |
|---|---------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--|--|--|--|
| | Csemege uborka | 46,03 | 11,01 | 0,48 | 0,08 | 0,00 | 2,08 | 0,00 | 1,92 | | | | |
| | Citromos tea | 94,88 | 22,70 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 5,36 | 5,00 | 0,00 | | | | |
| | Multivitaminos gyümölcslé | 480,37 | 114,92 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 26,40 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | Hot-dog | 1 999,04 | 450,46 | 20,80 | 21,24 | 7,70 | 50,40 | 1,40 | 3,78 | | | | |
| | Összesen: | 8 715,43 | 2 032,14 | 89,46 | 68,77 | 32,60 | 269,36 | 26,88 | 12,94 | | | | |
| 2024. 04. 19. péntek (00006) Kollégium diák | | R | | | | | | | | | | | |
| | Citromos tea | 189,76 | 45,40 | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 10,72 | 9,99 | 0,00 | | | | |
| | Magyaros vajkrém | 793,80 | 189,90 | 1,25 | 20,00 | 9,67 | 1,00 | 0,00 | 0,01 | | | | |
| | Korpás kifli | 843,76 | 201,86 | 8,40 | 1,20 | 0,12 | 39,16 | 0,00 | 1,00 | | | | |
| | Tej | 756,00 | 180,86 | 10,20 | 8,40 | 4,56 | 15,90 | 0,00 | 0,34 | | | | |
| | Frankfurti leves | 1 254,19 | 299,45 | 12,44 | 23,02 | 8,22 | 10,37 | 0,00 | 2,40 | | | | |
| | Kakaós csiga | 2 840,92 | 679,65 | 17,35 | 16,83 | 3,90 | 114,27 | 40,46 | 1,13 | | | | |
| | Vaníliasodó | 566,79 | 110,48 | 3,43 | 2,81 | 1,52 | 23,88 | 12,49 | 0,12 | | | | |
| | Alma | 290,83 | 69,58 | 0,80 | 0,80 | 0,00 | 14,00 | 0,00 | 0,02 | | | | |
| | Fehér kenyér | 548,52 | 131,23 | 5,00 | 0,40 | 0,15 | 26,75 | 0,00 | 0,66 | | | | |
| | Multivitaminos gyümölcslé | 480,37 | 114,92 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 26,40 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | Májusi csemege | 460,17 | 0,00 | 6,20 | 8,77 | 3,30 | 1,42 | 0,00 | 0,96 | | | | |
| | Margarin | 531,22 | 127,09 | 0,04 | 14,00 | 3,80 | 0,08 | 0,00 | 0,20 | | | | |





| | | | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------------|----------------|--------------|-------------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2024. 04. 19. | (00006) Kollégium | V Fehér kenyér | 1 426,15 | 341,19 | 13,00 | 1,04 | 0,39 | 69,55 | 0,00 | 1,71 | | |
| | | Zöldhagyma | 54,00 | 12,92 | 0,73 | 0,08 | 0,01 | 1,74 | 0,00 | 0,02 | | |
| | | Összesen: | 11 036,48 | 2 504,53 | 79,27 | 97,38 | 35,64 | 355,24 | 62,94 | 8,57 | | |

.....
élelmezésvezető

