



## Tételes étlap 2024.04.22. - 2024.04.28.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 04. 22. hétfő (00006) Kollégium diák	R Tejeskávé	890,27	212,98	10,20	8,40	4,56	23,89	7,99	0,34		
	Löncs felvágott	658,22	157,47	8,28	13,20	4,88	1,20	0,00	1,68		
	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		
	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		
	Rakott húsos tészta	2 999,57	717,60	37,37	31,60	11,27	70,02	0,00	1,54		
	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		
	Párizsi sertésszelet	1 617,10	386,86	26,20	24,42	5,22	15,11	0,00	1,26		
	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:		11 192,85	2 677,12	114,42	95,16	33,46	332,63	17,98	11,37	































2024. 04. 23.

kedd

(00006)

Kollégium diák

R	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00			
	Trappista sajt	1 088,09	260,31	19,39	19,67	12,50	1,12	0,00	1,14	 		
	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			
	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	Csontleves	572,93	136,17	6,25	1,66	0,17	21,38	0,00	1,75	     	
		Tepsis csirkemell	1 460,71	349,45	35,65	18,48	6,54	9,66	0,00	3,07	     	
		Petrezselymes rizs	1 596,32	381,89	7,42	7,72	0,90	70,24	0,00	1,00		
		Csalamádé	66,53	15,92	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	Gyümölcsjoghurt	376,20	90,00	3,00	2,00	1,05	12,55	7,38	0,00	 	
		Májpástétom	841,00	201,20	13,45	13,10	3,90	6,55	0,00	0,97	    	
		Bagett	1 141,98	273,20	9,40	0,70	0,00	57,00	0,00	1,58	 	
		Összesen:	9 145,67	187,08	108,34	70,52	26,69	269,99	22,37	11,82		





2024. 04. 24. szerda (00006) Kollégium diák	R	Tej	756,00	180,86	10,20	8,40	4,56	15,90	0,00	0,34		
		Kakaós kalács	1 415,00	338,52	7,86	7,01	2,89	43,23	4,66	0,69		
		Jam	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	16,29	0,01		
		Vaj	531,22	127,09	0,06	14,00	6,77	0,06	0,00	0,00		
	T	Fehér kenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	0,66		
		E	Köményleves zsemlekockával	504,23	120,03	2,33	9,52	0,57	13,72	0,00	1,00	
	Vadas sertéshúsból		1 543,75	369,32	24,16	21,95	6,82	18,19	5,00	1,37		
	Burgonyakroket		1 702,42	407,28	5,43	18,83	2,87	53,56	0,00	0,13		
	U	Gyümölcsjoghurt	376,20	90,00	3,00	2,00	1,05	12,55	7,38	0,00		
	V	Zala felvágott	614,63	147,04	9,36	11,94	4,37	0,36	0,00	0,96		
		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	0,39	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:	10 302,99	2 464,26	81,04	109,13	34,24	274,18	33,33	7,13		
2024. 04. 25. csütörtök (00006) Kollégium diák	R	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00		
		Bécsi virsli	1 066,30	255,09	13,75	22,00	8,43	0,22	0,00	2,31		
		Mustár	70,73	16,92	0,57	0,64	0,00	2,20	0,00	0,19		





2024. 04. 25. csütörtök (00006) Kollégium diák	R	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	Kockasajt	160,20	38,33	1,49	2,90	1,56	1,54	0,00	0,14	 	
	E	Tarhonyaleves	644,84	152,68	3,99	3,26	0,35	26,77	0,00	1,23	      	
		Paradicsom mártás	855,65	159,38	3,65	7,61	0,91	31,95	11,99	1,00		
		Húsgombóc	779,71	186,53	16,37	6,33	2,14	15,81	0,00	1,29	 	
		Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	1,31		
		Bombi puszedli	597,47	0,00	2,89	1,82	0,57	28,58	14,76	0,02	 	
	U	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	V	Kakaó	538,44	128,81	7,00	1,00	0,54	22,80	12,20	0,23	 	
		Briós	1 145,44	274,02	7,22	6,44	2,64	46,48	3,08	0,64	  	
		Margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
		Jam	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	16,29	0,01		
		Összesen:	9 439,32	2 068,36	78,13	68,47	21,54	329,90	68,51	10,12		
	2024. 04. 26. péntek (00006) Kollégium diák	R	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00	
Tojásos lecsó			3 158,45	755,61	14,94	69,69	25,78	15,58	0,00	3,27		
		Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	1,31		
T		Sajtos pogácsa	854,02	204,31	4,30	9,80	0,00	23,30	0,00	1,00	  	





2024. 04. 26. péntek (00006) Kollégium diák	<b>E</b>	Babgulyás	1 646,73	392,96	28,77	11,73	2,77	42,98	0,00	1,87		
		Tejbedara	1 607,86	384,66	14,15	8,82	4,56	61,71	14,99	0,83		
		Kakaós cukor	220,13	52,66	0,74	0,87	0,51	10,41	9,99	0,00		
		Fehér kenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	0,66		
	<b>U</b>	Tejjeskiórlésű kifli	421,44	100,82	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44		
	<b>V</b>	Gyümölcsjoghurt	376,20	90,00	3,00	2,00	1,05	12,55	7,38	0,00		
		Pizzás csiga	2 508,00	600,00	9,70	42,84	11,32	48,08	0,00	3,78		
		Összesen:	12	3	628,15	020,10	94,90	147,60	46,50	325,00	42,35	13,16

.....  
 élelmezésvezető

