



Tételes étlap 2024.04.29. - 2024.05.05.

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. 29. hétfő (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		
	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 Kockasajt	160,20	38,33	1,49	2,90	1,56	1,54	0,00	0,14		
	E Palócleves	1 328,40	317,20	19,49	16,75	5,63	21,57	0,00	1,35		
	Mákos tészta	2 583,52	618,07	17,40	20,24	3,85	90,85	17,98	1,00		
	Multivitaminos gyümölcslé	480,37	114,92	0,40	0,00	0,00	26,40	0,00	0,00		
	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		
	Sajos croissant	1 267,98	301,90	11,34	5,20	2,98	40,90	0,00	1,52		
	Összesen:		9 122,22	2 052,40	80,62	66,12	21,56	298,78	27,97	7,62	





2024. 04. 30. kedd (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	0,30	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	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		
	Párolt rizs		1 583,64	378,86	7,20	7,70	0,90	69,75	0,00	1,00		
	U	Tartármártás	1 238,42	296,27	1,05	31,95	5,61	0,77	0,00	0,08		
		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	
			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		
	Majonéz	354,46	0,00	0,13	9,32	1,20	0,00	0,00	0,02			
	Összesen:	10	2	79,40	91,40	17,57	322,53	21,38	6,28			
	2024. 05. 02. csütörtök (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		





2024. 05. 02. csütörtök (00006) Kollégium diák	T	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00		
	E	Kelbimbó leves	695,24	165,73	5,40	11,19	3,62	10,82	0,00	1,08		
		Cigánypecsenye	3 848,82	920,77	34,04	85,50	29,44	2,68	0,00	5,12		
		Hagymás tört burgonya	1 291,41	308,95	6,69	7,03	0,81	53,34	0,00	1,02		
		Fejes saláta	152,53	36,49	0,71	0,15	0,00	8,01	6,99	0,02		
	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		
		Pulykamellsonka	326,09	78,01	6,00	8,40	0,32	1,98	0,00	0,90		
		Margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
		Szezámós zsemle	1 233,34	295,06	10,16	0,76	0,00	61,56	0,00	1,70		
		Összesen:	11 645,76	2 785,48	82,31	157,35	52,34	260,34	36,05	11,04		
2024. 05. 03. péntek (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	Sajtos pogácsa	854,02	204,31	4,30	9,80	0,00	23,30	0,00	1,00		





2024. 05. 03. béntek (00006) Kollégium diák	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	1,23	23,81	0,00	1,25		
		Krumpli kalács	3 890,35	930,70	23,30	49,02	18,21	97,87	20,98	1,46		
		Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	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		
		Trappista sajt	1 088,09	260,31	19,39	19,67	12,50	1,12	0,00	1,14		
		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		
		Hónapos retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06		
	Összesen:	12	2	104,08	125,49	46,01	349,48	31,17	13,70			

.....
élelmezésvezető

