























## Tételes étlap 2024.05.06. - 2024.05.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 05. 06. hétfő (00006) Kollégium diák	<b>R</b> Kakaó	929,49	222,37	10,76	9,05	4,94	24,21	7,99	0,34		
	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		
	Hónapos retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06		
	<b>T</b> Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00		
	<b>E</b> Zöldborsóleves	485,92	115,65	7,20	0,79	0,07	19,70	0,00	1,59		
	Hentes tokány	1 317,62	315,22	22,87	20,44	4,31	9,51	0,00	1,97		
	Tészta	1 514,72	362,37	10,63	7,77	0,74	62,05	0,00	0,99		
	Ecetes almapaprika	84,00	20,10	0,48	1,44	0,00	1,20	0,80	1,58		
	<b>U</b> Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	<b>V</b> 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:	9 270,46	2 189,45	90,51	84,80	25,15	274,61	20,18	12,54	





2024. 05. 07. kedd (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	 
		Zöldpaprika	49,14	11,76	0,72	0,18	0,00	1,80	0,00	0,00	
	T	Tej	756,00	180,86	10,20	8,40	4,56	15,90	0,00	0,34	
	E	Tojás leves	456,97	108,60	6,12	7,65	1,58	3,88	0,00	1,14	      
		Dubarry pulykamell	1 810,55	433,14	29,34	29,09	9,36	12,98	0,00	1,57	 
		Petrezselymes rizs	1 596,32	381,89	7,42	7,72	0,90	70,24	0,00	1,00	
		Őszibarack befőtt	293,63	70,25	0,40	0,00	0,00	16,96	11,20	0,00	
	U	Fehér kenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	0,66	
	V	Kakaó	538,44	128,81	7,00	1,00	0,54	22,80	12,20	0,23	 
		Kakaós kalács	2 122,50	507,78	11,79	10,51	4,33	64,84	6,99	1,04	  
		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:	11 866,11	2 838,06	108,26	101,05	29,99	344,07	56,58	9,52	
2024. 05. 08. szerda (00006) Kollégium diák	R	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00	
		Füstölt császárszal.	1 495,20	357,70	8,00	36,00	14,71	0,00	0,00	2,40	
		Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	1,31	





2024. 05. 08. szerda (00006) Kollégium diák	R	Hónapos retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06		
	T	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	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		
		Paradicsomos káposzta	839,69	179,73	4,98	5,09	0,63	33,98	11,99	1,05		
		Sertés sült	820,15	196,21	14,76	15,01	3,09	0,28	0,00	1,33		
		Fehér kenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	0,66		
		Bombi puszedli	597,47	0,00	2,89	1,82	0,57	28,58	14,76	0,02		
	U	Gyümölcsjoghurt	376,20	90,00	3,00	2,00	1,05	12,55	7,38	0,00		
	V	Olasz felvágott	594,00	142,11	8,22	18,48	6,88	0,18	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		
		Összesen:	9 359,51	2 074,46	75,63	98,86	32,55	270,30	44,12	11,24		
2024. 05. 09. csütörtök (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		
		Margarin	186,00	44,50	0,01	4,90	1,33	0,03	0,00	0,27		
		Zsemle	1 233,34	295,06	10,16	0,76	0,28	61,56	0,00	1,70		





2024. 05. 09. csütörtök (00006) Kollégium diák	R	Paradicsom	54,94	13,14	0,60	0,12	0,02	2,40	0,00	0,01		
	T	Citromos tea	94,88	22,70	0,02	0,02	0,00	5,36	5,00	0,00		
	E	Meggyleves	744,24	152,93	2,10	4,70	4,73	30,70	10,49	1,02		
		Fűszeres sült csirkemell	863,56	206,59	29,93	8,71	1,15	1,89	0,00	2,69		
		Burgonyapüré	1 307,11	312,71	7,46	7,78	2,30	51,89	0,00	1,14		
		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		
		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		
		Korpás kifli	843,76	201,86	8,40	1,20	0,12	39,16	0,00	1,00		
		Zöldhagyma	54,00	12,92	0,73	0,08	0,01	1,74	0,00	0,02		
			Összesen:	9 413,19	226,86	91,37	86,16	31,81	269,97	30,47	11,95	
	2024. 05. 10. péntek (00006) Kollégium diák	R	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00	
		Sült kolbász	2 559,65	612,36	22,10	32,50	19,38	0,39	0,00	1,95		
		Mustár	106,09	25,38	0,86	0,96	0,00	3,30	0,00	0,29		





2024. 05. 10. béntek (00006) Kollégium diák	R	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	Zöldséges pulykaraguleves	1 022,51	244,02	18,88	11,94	2,77	14,89	0,00	1,17		
		Masánszky rizsfelfűjt	2 250,32	538,35	17,92		5,53		13,58	0,91		
		Multivitaminos gyümölcslé	480,37	114,92	0,40	0,00	0,00	26,40	0,00	0,00		
						210,33		106,93				
	U	Fehér kenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	0,66		
	V	Gyümölcsjoghurt	376,20	90,00	3,00	2,00	1,05	12,55	7,38	0,00		
		Teljesk.szilvás croissant	298,40	71,38	4,80	10,20	0,00	48,00	8,00	0,00		
	Összesen:	9 089,06	2 173,82	84,48	272,06	30,74	304,97	38,95	6,43			

.....  
 étkeztetésvezető

