



Tételes étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 05. 13. hétfő (00006) Kollégium diák	R Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00		
	Kockasajt	320,40	76,66	2,98	5,80	3,12	3,08	0,00	0,28		
	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 Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	E Füstölthúsos lencseleves	1 555,09	370,44	24,36	15,95	4,69	32,61	0,00	3,05		
	Darásmetélt ízzel	2 529,14	605,06	13,72	9,03	0,85	116,39	29,28	1,00		
	Multivitaminos gyümölcslé	480,37	114,92	0,40	0,00	0,00	26,40	0,00	0,00		
	U Citromos tea	94,88	22,70	0,02	0,02	0,00	5,36	5,00	0,00		
	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:	10 002,45	2 391,36	68,87	92,27	28,68	320,80	44,27	9,71		





2024. 05. 14. kedd (00006) Kollégium diák	R	Kakaó	929,49	222,37	10,76	9,05	4,94	24,21	7,99	0,34				
		Vaj	531,22	127,09	0,06	14,00	6,77	0,06	0,00	0,00				
		Jam	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	16,29	0,01				
		Briós	1 145,44	274,02	7,22	6,44	2,64	46,48	3,08	0,64				
	T	Citromos tea	94,88	22,70	0,02	0,02	0,00	5,36	5,00	0,00				
	E	Zöldségleves	325,16	77,19	3,50	0,76	0,07	13,90	0,00	1,58				
		Rakott brokkoli	1 937,98	463,63	30,84	22,72	7,23	33,34	0,00	1,50				
	U	Fehér kenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	0,66				
	V	Multivitaminos gyümölcslé	480,37	114,92	0,40	0,00	0,00	26,40	0,00	0,00				
		Rántott sertésszelet	2 141,31	512,27	38,88	23,35	6,01	36,08	0,00	2,06				
		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:	9 935,84	2 376,40	110,28	77,86	28,20	303,56	32,36	10,42				
	2024. 05. 15. szerda (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				
		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				





2024. 05. 15. szerda (00006) Kollégium diák	T	Lapkasajt	160,20	38,33	1,49	2,90	1,56	1,54	0,00	0,14		
	E	Fahéjas szilvaleves	829,36	169,70	2,50	6,06	3,06	32,31	10,49	1,02		
		Panírozott halrudacsok	1 102,40	263,73	14,88	8,80	0,00	29,12	0,00	0,00		
		Burgonyapüré	1 307,11	312,71	7,46	7,78	2,30	51,89	0,00	1,14		
		Csemege uborka	46,03	11,01	0,48	0,08	0,00	2,08	0,00	1,92		
	U	Gyümölcsjoghurt	376,20	90,00	3,00	2,00	1,05	12,55	7,38	0,00		
	V	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		
		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:	7 925,55	757,29	67,24	57,52	23,36	267,62	27,86	9,45			
2024. 05. 16. csütörtök (00006) Kollégium diák	R	Tej	756,00	180,86	10,20	8,40	4,56	15,90	0,00	0,34		
		Zöldhagymás tejszínkrém	793,80	189,90	1,25	20,00	9,67	1,00	0,00	0,01		
		Teljeskiőrlésű zsemle	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
	T	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	E	Tarhonyaleves	644,84	152,68	3,99	3,26	0,35	26,77	0,00	1,23		
		Kelkáposzta főzelék	905,74	216,68	8,76	5,38	0,68	32,73	0,00	1,26		





2024. 05. 16. csütörtök (00006) Kollégium diák	E	Sült kolbász	1 378,27	329,73	11,90	17,50	10,44	0,21	0,00	1,05	
		Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	1,31	
		Müzli szelet	320,88	76,77	1,20	2,80	1,20	11,60	4,00	0,08	
	U	Citromos tea	94,88	22,70	0,02	0,02	0,00	5,36	5,00	0,00	
	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	
		Jam	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	16,29	0,01	
		Összesen:	10 330,54	2 469,84	72,41	85,24	35,94	292,42	44,48	7,34	
	2024. 05. 17. péntek (00006) Kollégium diák	R	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00
		Bécsi virsli	1 454,04	347,86	18,75	30,00	11,49	0,30	0,00	3,15	
		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	
E		Sertésragu leves	1 087,26	259,51	19,76	11,08	2,65	19,92	0,00	1,30	
		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	





2024. 05. 17. béntek (00006) Kollégium diák	E	Fehér kenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	0,66		
	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		
		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	2	818,49	587,57	101,00	89,00	27,80	339,07	32,98	12,06

.....
élelmezésvezető

