



Tételes étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

	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. 21. 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		
		T Banán	614,28	146,96	1,82	0,14	0,00	33,88	0,00	0,08		
		E Csontleves	572,93	136,17	6,25	1,66	0,17	21,38	0,00	1,75		
		Zöldbabfőzelék	1 052,18	251,72	8,09	11,38	3,63	28,60	4,00	1,02		
		Sertésragu	875,20	209,38	16,81	11,26	2,77	9,95	0,00	1,59		
		U 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 croissant	1 267,98	301,90	11,34	5,20	2,98	40,90	0,00	1,52		
		Összesen:	8 849,30	2 114,72	84,86	52,54	14,62	306,25	13,99	10,61		
2024. 05. 22. 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.	1 308,30	312,99	7,00	31,50	12,87	0,00	0,00	2,10		
		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		
		T Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		





2024. 05. 22. szerda (00006) Kollégium diák	E	Paradicsom leves	820,58	157,03	4,60	5,21	0,65	34,15	9,99	1,09				
		Laci pecsenye	1 348,85	322,69	22,58	24,18	9,04	3,31	0,00	1,24				
		Burgonyapüré	1 307,11	312,71	7,46	7,78	2,30	51,89	0,00	1,14				
		Őszibarack befőtt	293,63	70,25	0,40	0,00	0,00	16,96	11,20	0,00				
	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				
		Fehér kenyér	1 426,15	341,19	13,00	1,04	0,39	69,55	0,00	1,71				
	Összesen:	9 881,75	324,80	79,43	105,82	37,47	267,71	38,56	10,57					
2024. 05. 23. csütörtök (00006) Kollégium diák	R	Tejeskávé	890,27	212,98	10,20	8,40	4,56	23,89	7,99	0,34				
		Kakaós kalács	1 415,00	338,52	7,86	7,01	2,89	43,23	4,66	0,69				
		Vaj	531,22	127,09	0,06	14,00	6,77	0,06	0,00	0,00				
	T	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00				
	E	BrokkolikréMLEVES levesgyönggyel	1 079,27	258,20	8,05	17,03	8,80	18,14	0,00	1,82				
		Rántott pulykamell	1 559,55	373,10	27,13	18,07	4,53	25,07	0,00	1,43				
		Kukoricás rizs	1 599,64	382,69	7,81	8,15	0,96	69,08	0,00	1,00				
		Csemege uborka	46,03	11,01	0,48	0,08	0,00	2,08	0,00	1,92				





2024. 05. 23. csütörtök	Kollégium diák (00006)	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	
			Sajtos pizza	1 117,86	266,16	9,00	2,34	0,00	51,20	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:	9 599,62	199,65	2	72,16	85,27	29,72	286,27	24,04	7,46		
2024. 05. 24. péntek	Kollégium diák (00006)	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	
			Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	1,31	
			Mustár	106,09	25,38	0,86	0,96	0,00	3,30	0,00	0,29	
		T	Kockasajt	160,20	38,33	1,49	2,90	1,56	1,54	0,00	0,14	
		E	Gulyásleves	1 166,67	278,21	18,63	11,01	2,61	25,67	0,00	1,56	
			Túrós csusza	2 625,94	628,21	29,10	24,85	9,59	71,30	0,00	1,08	
			Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02	
		U	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	
	Farmer sajt	521,47	124,75	6,60	10,56	6,28	0,68	0,00	1,12			





2024. 05. 24.	(00006) Kollégium	V	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:	11 552,76	2 762,93	110,65	86,01	40,30	323,44	9,99	10,54	

.....
élelmezésvezető

