



Tételes étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 05. 27. hétfő (00006) Kollégium diák	R	Tej	756,00	180,86	10,20	8,40	4,56	15,90	0,00	0,34			
		Natúr vajkrém	793,80	189,90	1,25	20,00	9,67	1,00	0,00	0,01			
		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	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00			
	E	Köményleves zsemlekockával	504,23	120,03	2,33	9,52	0,57	13,72	0,00	1,00			
		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	Kakaó	538,44	128,81	7,00	1,00	0,54	22,80	12,20	0,23			
		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			
		Kockasajt	160,20	38,33	1,49	2,90	1,56	1,54	0,00	0,14			
		Zsemle	1 233,34	295,06	10,16	0,76	0,28	61,56	0,00	1,70			
		Összesen:	10	2	491,66	509,38	91,83	108,43	39,62	293,16	22,19	8,19	





2024. 05. 28.

kedd

(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		
	Uborka	29,48	7,05	0,60	0,06	0,00	1,02	0,00	0,02		
	T	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02	
	E	Lebbencsleves	574,23	135,78	3,48	3,22	0,35	23,20	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	
		Müzli szelet	320,88	76,77	1,20	2,80	1,20	11,60	4,00	0,08	
	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 pulykamell	2 027,42	485,03	35,27	23,49	5,89	32,59	0,00	1,86	
		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:	10	2							
		089,52	366,86	107,24	52,50	19,23	372,85	25,98	13,40		





2024. 05. 29.

szerda

(00006)

Kollégium diák

R	Tej	756,00	180,86	10,20	8,40	4,56	15,90	0,00	0,34			
	Körözött	516,43	123,55	8,45	8,69	3,27	2,71	0,00	1,06			
	Korpás zsemle	1 144,64	273,84	9,60	10,70	0,00	34,44	0,00	0,70			
	Hónapos retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06			
	T	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00		
		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		
	Panírozott halrudacsok		1 102,40	263,73	14,88	8,80	0,00	29,12	0,00	0,00		
	Főtt burgonya		979,87	234,42	6,25	0,50	0,06	50,00	0,00	1,01		
	Tartármártás		1 238,42	296,27	1,05	31,95	5,61	0,77	0,00	0,08		
	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	2 194,08	524,90	20,00	1,60	0,60	107,00	0,00	2,63		
		Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
		Összesen:	10 467,13	2 503,52	87,43	109,34	26,81	297,60	17,37	8,58		





2024. 05. 30. csütörtök (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	
		E	Kelbimbó leves	695,24	165,73	5,40	11,19	3,62	10,82	0,00	1,08	
			Bazsalikomos csirkemell	1 149,97	275,11	37,24	13,46	4,85	1,04	0,00	1,07	
			Rizi-bizi	1 587,47	379,78	9,20	7,83	0,89	67,60	0,00	1,00	
			Uborka saláta	126,19	30,19	0,86	0,09	0,00	6,46	5,00	0,03	
		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:	12 872,32	3 078,92	105,88	138,80	44,26	319,69	50,38	10,89	
2024. 05. 31. péntek (00006) Kollégium diák	R	Tej	756,00	180,86	10,20	8,40	4,56	15,90	0,00	0,34		
		Pulykamellsonka	326,09	78,01	6,00	8,40	0,32	1,98	0,00	0,90		





2024. 05. 31.

béntek

(00006)

Kollégium diák

R	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			
	Uborka	29,48	7,05	0,60	0,06	0,00	1,02	0,00	0,02			
	T	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00		
		Jókai bableves	2 020,22	482,71	25,70	25,61	9,09	37,13	0,00	3,30	 	
	E	Nudli lekvárral	3 134,16	749,80	17,13	9,82	1,06		31,28	1,33	 	
		Banán	526,53	125,96	1,56	0,12	0,00	29,04	0,00	0,07		
		Fehér kenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	0,66		
		Teljeskiőrlésű kifli	421,44	100,82	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44		
	V	Multivitaminos gyümölcsle	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		
		Fehér kenyér	1 426,15	341,19	13,00	1,04	0,39	69,55	0,00	1,71		
		Zöldhagyma	54,00	12,92	0,73	0,08	0,01	1,74	0,00	0,02		
		Összesen:	12	3	114,06	93,95	33,57	438,92	41,27	11,71		

.....
élelmezésvezető