Tételes étlap 2020.02.24. - 2020.03.01.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/24/2020 hétfő	(00546) Kollégium 15-18 év	**R**	Eper-őszibarack ízű gyümölcstea	158.29	37.76	0.04	0.01	0.00	9.27	8.99	0.00		
			Sertésmájkrém	737.91	176.53	8.84	13.86	4.71	3.89	0.00	1.22		
			Teljes kiőrlésű forma kenyér	783.00	187.32	6.48	0.74	0.27	35.78	0.47	1.01		
			Lilahagyma	66.18	15.83	0.48	0.04	0.00	3.32	0.00	0.01		
		T	Túró Rudi	458.89	109.26	4.20	5.40	0.00	10.20	8.00	0.00		
		E	Zöldborsóleves	656.31	157.01	6.90	4.41	0.49	22.08	3.95	0.90		
			Bolognai spagetti	2 004.63	479.58	26.61	10.76	2.58	68.42	2.28	1.91		
			Reszelt sajt kisadag	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.73		
		U	Gyümölcs	287.97	68.89	0.52	0.39	0.00	15.60	0.00	0.01		
		V	Csipkebogyó tea	158.10	37.82	0.03	0.01	0.00	9.27	8.99	0.00		
			Sonkás príma pizza	1 554.12	371.80	17.03	10.14	5.07	46.93	2.73	2.08		
			Sajtkrémes rúd	949.36	227.12	5.44	12.40	5.10	22.50	1.43	0.95		
			Összesen:	8 281.09	1 980.48	84.88		23.58	247.74	36.84	8.82		

2/25/2020 kedd (00546) Kollégium 15-18 év	**R**	Málnatea	157.85	37.76	0.01	0.00	0.00	9.27	8.99	0.00	
		Tojáskrém	737.17	176.29	11.16	11.54	3.34	1.23	0.05	0.82	
		Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00	
		Zsemle teljes kiőrlésű	428.23	102.45	3.24	0.36	0.00	21.44	0.00	0.19	
	T	Párizsi felvágott	264.35	63.24	4.42	4.67	1.22	0.82	0.00	0.55	
		Kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.00	26.75	0.00	1.01	
	E	Tavaszi leves	817.14	195.49	6.65	5.50	0.62	29.50	0.76	0.17	
		Zöldbabfőzelék	1 176.36	281.30	12.09	10.09	2.68	34.90	1.14	0.15	
		Húspogácsa mirelit	806.00	192.82	15.00	10.00	0.00	10.00	0.80	2.15	
		Kenyér	1 097.04	262.45	10.00	0.80	0.00	53.50	0.00	2.02	
	U	Gyümölcs	287.97	68.89	0.52	0.39	0.00	15.60	0.00	0.01	
	V	Sült csirkemell	602.99	144.26	24.71	4.72	0.67	0.56	0.00	2.16	
		Hasábburgonya	1 998.90	478.21	6.18	23.10	3.41	60.83	0.00	1.13	
		Ketchup	136.08	32.56	0.63	0.12	0.00	7.20	4.20	0.65	
		Összesen:	9 091.36	2 174.79	100.09		11.94	272.80	15.94	11.01	

2/26/2020 szerda	(00546) Kollégium 15-18 év	**R**	Kakaó	811.93	194.24	10.94	5.37	2.95	25.31	12.41	0.40	
			Margarin	531.22	127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.00	0.20	
			Kifli	456.79	109.28	3.76	0.28	0.00	22.80	0.00	0.41	
		T	Löncshús	329.11	78.74	4.14	6.60	2.44	0.60	0.00	0.84	
			Teljes kiőrlésű forma kenyér	522.00	124.88	4.32	0.50	0.18	23.85	0.32	0.68	
		E	Szilva leves	738.00	176.46	5.44	3.22	1.74	30.42	10.43	0.15	
			Rántott hal	1 234.32	295.29	26.21	8.72	1.19	27.63	0.23	1.49	
			Burgonyapüré	1 515.25	362.50	9.71	10.62	3.31	55.64	1.14	0.28	
			Savanyúság	74.38	0.00	0.90	0.22	0.02	3.03	0.80	1.58	
		U	Gyümölcs	287.97	68.89	0.52	0.39	0.00	15.60	0.00	0.01	
		V	Erdei gyümölcs ízű tea	157.85	37.76	0.01	0.00	0.00	9.27	8.99	0.00	
			Aranygaluska vaníliasodóval	3 821.40	914.21	21.22	27.36	7.82	144.19	58.95	2.06	
			Összesen:	10 480.22	2 489.34	87.21		23.45	358.42	93.27	8.10	
2/27/2020 csütörtök	(00546) Kollégium 15-18 év	**R**	Csipkebogyó tea	158.10	37.82	0.03	0.01	0.00	9.27	8.99	0.00	
			Csirkemell sonka	184.80	44.21	6.80	1.12	0.37	1.68	0.00	0.85	
			Margarin	531.22	127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.00	0.20	
			Zsemle, szezámmagvas	1 144.64	273.84	9.60	10.70	0.00	34.44	0.00	0.70	
		T	Műzliszelet, gyümölcsös	320.88	76.77	1.20	2.80	0.00	11.60	4.00	0.02	

2/27/2020 csütörtök	(00546) Kollégium 15-18 év	**E**	Mészáros leves	1 012.41	242.20	19.73	11.71	2.92	14.09	0.41	0.87		
			Darásmetélt	1 994.08	477.05	14.07	8.42	1.10	85.68	8.99	0.96		
			Gyümölcs	287.97	68.89	0.52	0.39	0.00	15.60	0.00	0.01		
		U	Gyümölcs	287.97	68.89	0.52	0.39	0.00	15.60	0.00	0.01		
		V	Vagdalt	1 090.77	260.95	18.87	9.89	2.61	23.79	0.00	1.06		
			Francia saláta	1 356.04	324.29	7.04	19.84	3.42	28.32	4.13	1.12		
			Kenyér	1 097.04	262.45	10.00	0.80	0.00	53.50	0.00	2.02		
			Összesen:	9 465.92	2 264.45	88.42		14.22	293.65	26.52	7.82		
2/28/2020 péntek	(00546) Kollégium 15-18 év	**R**	Tej	608.58	145.59	10.20	4.50	2.44	15.90	3.42	0.40		
			Vajkrém magyaros	317.52	75.96	0.50	8.00	3.87	0.40	0.00	0.00		
			Zsemle teljes kiőrlésű	856.46	204.90	6.48	0.72	0.00	42.88	0.00	0.38		
			Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		T	Gyümölcs	287.97	68.89	0.52	0.39	0.00	15.60	0.00	0.01		
		E	Kukoricagaluska leves	706.03	168.91	6.12	6.97	0.84	20.38	0.38	0.41		
			Paradicsom mártás	699.88	167.43	3.75	6.11	0.66	24.14	9.79	0.60		
			Burgonya	1 456.51	348.45	7.50	8.03	0.92	60.00	0.00	0.82		
			Húsgombóc	849.42	203.21	18.31	4.57	1.45	21.96	0.00	0.10		
			Összesen:	5 815.13	1 391.18	53.86		10.18	202.46	13.59	2.72		