



Heti étlap 2020.08.31. - 2020.09.04.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00141) Kollégium	Tej 15-18, Krémsajt tömlős 50 g, Graham kenyér, Paradicsom**	Tej 15-18, meleg szendvics	Tej 15-18, Főtt virsli, ketchup, Graham kenyér	Tej 15-18, Gépsonka Sümegi, Graham kenyér, Margarin** ráma
		Energia: 683,58 Kcal / 2 857,36 Kj	Energia: 828,22 Kcal / 3 461,96 Kj	Energia: 628,44 Kcal / 2 626,88 Kj	Energia: 566,99 Kcal / 2 370,02 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34,10 g 34,52 g 19,91 g	28,42 g 38,70 g 18,82 g	31,11 g 29,88 g 13,62 g	28,62 g 25,84 g 12,64 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00141) Kollégium	Túrókrém zöldfűszeres15-18, Uborka**, Graham kenyér	Párizsikrém15-18, Paradicsom**, Graham kenyér	sajtkrém 15-18, Uborka**, Graham kenyér	Túrós táska
		Energia: 241,05 Kcal / 1 007,59 Kj	Energia: 255,13 Kcal / 1 066,44 Kj	Energia: 297,16 Kcal / 1 242,13 Kj	Energia: 258,00 Kcal / 1 078,44 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,11 g 3,18 g 1,60 g	8,68 g 6,39 g 2,85 g	7,77 g 11,93 g 6,05 g	8,21 g 5,50 g 2,21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00141) Kollégium	Rántott leves zsemlekockával15, Sertés pörkölt15-18, Zöldborsófőzelék 15-18, Graham kenyér	Marha csontleves tésztával 15-, Mexikói chilis bab15-18, Párolt rizsköret 15-18	Hamisgulyás15-18, Vagdalt 15-18, Fejtettbab főzelék 15-18, Graham kenyér	Zöldségleves *mir.*15-18, Milánói makaróni 15-18, Szilva
		Energia: 1 682,36 Kcal / 7 032,26 Kj	Energia: 1 112,63 Kcal / 4 650,79 Kj	Energia: 2 215,56 Kcal / 9 261,04 Kj	Energia: 1 820,78 Kcal / 7 610,86 Kj





Heti étlap 2020.08.31. - 2020.09.04.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
71,06 g	66,09 g	14,52 g	39,70 g	40,18 g	12,43 g	87,92 g	81,89 g	13,55 g	68,14 g	56,09 g	13,92 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
198,33 g	5,20 g	8,16 g	146,81 g	0,01 g	5,86 g	273,93 g	0,20 g	2,80 g	256,70 g	6,49 g	9,32 g

Vacsora

(00141)
Kollégium

Lekváros derelye15-18, Vaníliásodó 15-18	Sajtos-tejfölös tészta15- 18, Alma**	Csirkepörkölt15-18, Tészta köret 15-18, Csemege uborka	Ásványvíz, 0,5l-es, Pék árúk klf 1db, Alma**
Energia: 548,42 Kcal / 2 292,40 KJ	Energia: 537,49 Kcal / 2 246,71 KJ	Energia: 1 074,11 Kcal / 4 489,78 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ
Fehérje	Fehérje	Fehérje	Fehérje
12,88 g	20,71 g	66,66 g	0,40 g
Zsír	Zsír	Zsír	Zsír
27,89 g	20,83 g	29,66 g	0,40 g
T.Zsír	T.Zsír	T.Zsír	T.Zsír
7,08 g	6,91 g	4,60 g	0,00 g
Szénhidrát	Szénhidrát	Szénhidrát	Szénhidrát
60,80 g	65,80 g	133,78 g	7,00 g
Cukor	Cukor	Cukor	Cukor
29,57 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Só	Só	Só	Só
3,35 g	2,22 g	5,66 g	0,36 g