



Heti étlap 2020.09.14. - 2020.09.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00141) Kollégium	Tej !, Krémsajt tömlős 50 g, Graham kenyér, Paradicsom**	Tej !, Gépsonka Sümegi, Minimargarin 10g, Panini, Uborka**	Citromos tea, Ivójoghurt, Pogácsa sajtos	Tej !, Főtt tojás, Paradicsom**, Graham kenyér	Tej !, Padlizsánkrém házi, Graham kenyér, Zöldpaprika**
		Energia: 679,20 Kcal / 2 839,06 KJ	Energia: 574,13 Kcal / 2 399,86 KJ	Energia: 259,37 Kcal / 1 084,17 KJ	Energia: 371,76 Kcal / 1 553,96 KJ	Energia: 502,41 Kcal / 2 100,07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33,90 g 34,48 g 19,90 g	29,17 g 20,02 g 7,56 g	7,53 g 4,71 g 2,40 g	20,05 g 13,89 g 6,10 g	20,43 g 13,59 g 5,20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00141) Kollégium	Májkrém , Uborka**, Graham kenyér	felvágottkrém házi, Zöldpaprika**, Graham kenyér	Párizsi, sertés, Jégcsapretek, Graham kenyér, Minimargarin 10g	Túrókrém mazsolás, Graham kenyér	HOT - DOG
		Energia: 209,60 Kcal / 876,13 KJ	Energia: 213,28 Kcal / 891,51 KJ	Energia: 295,83 Kcal / 1 236,57 KJ	Energia: 183,81 Kcal / 768,33 KJ	Energia: 380,10 Kcal / 1 588,82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,34 g 8,39 g 3,37 g	6,25 g 9,60 g 4,37 g	11,79 g 16,31 g 5,79 g	9,15 g 2,75 g 1,43 g	18,41 g 21,77 g 9,25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00141) Kollégium	Csurgatott tojás leves 15-18, Sertés pörkölt15-18, Zöldbabfőzelék 15-18, Alma**, Graham kenyér	Gombás lencseleves15-18, Zöldséges pulykarizottó15-18, Csemege uborka	Gyümölcs leves 15-18, Csirkepörkölt15-18, Tészta köret 15-18, Kovászos uborka	Lebbencsleves 15-18, Vagdalt 15-18, Kelkáposzta főzelék15-18, Graham kenyér	Babgulyás 15-18, Nudli /zs.morzsa/15-18, Szilvamártás fahéjas15-18, Graham kenyér
		Energia: 2 213,48 Kcal / 9 252,35 KJ	Energia: 1 431,53 Kcal / 5 983,80 KJ	Energia: 1 831,31 Kcal / 7 654,88 KJ	Energia: 2 695,93 Kcal / 11 268,99 KJ	Energia: 1 813,01 Kcal / 7 578,38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv





Heti étlap 2020.09.14. - 2020.09.18.

Heti étlap 2020.09.14. - 2020.09.18.																					
		81,51 g	86,39 g	18,31 g	56,97 g	32,88 g	5,56 g	81,01 g	72,28 g	14,96 g	102,45 g	94,31 g	14,21 g	58,97 g	47,13 g	9,71 g					
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
		299,27 g	0,15 g	11,30 g	241,24 g	0,06 g	13,47 g	278,64 g	14,64 g	6,74 g	352,16 g	0,15 g	3,14 g	279,27 g	21,36 g	73,51 g					
		   	    				   	    				 									
									 												
Vacsora	(00141) Kollégium	Rántott hal 15- 18, Burgonyapüré 15-18, Csemege uborka				Milánói makaróni 15-18, Alma**				sült debreceni , Burgonya főzelék 15-18, Graham kenyer				Kukoricás csirkeragu15- 18, Párolt rizsköret 15-18				Ásványvíz, 0,5l-es, Teljes kiőrlésű fokh. magv. cs, Alma**, Kockasajt db**18%			
		Energia: 951,16 Kcal / 3 975,85 KJ				Energia: 1 335,97 Kcal / 5 584,35 KJ				Energia: 1 035,55 Kcal / 4 328,60 KJ				Energia: 940,89 Kcal / 3 932,92 KJ				Energia: 467,04 Kcal / 1 952,23 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		40,70 g	45,35 g	8,06 g	50,59 g	48,54 g	13,42 g	31,88 g	61,38 g	17,81 g	40,33 g	25,70 g	5,96 g	12,48 g	24,96 g	9,82 g	12,48 g	24,96 g	9,82 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		93,16 g	0,00 g	6,31 g	171,00 g	6,48 g	8,45 g	80,74 g	0,33 g	3,01 g	135,90 g	0,00 g	6,50 g	47,99 g	4,18 g	2,09 g	47,99 g	4,18 g	2,09 g		
		   	    				   	    				 									
									 												