



Heti étlap 2020.09.21. - 2020.09.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00141) Kollégium	Kakaó !, Kakaós kalács	Citromos tea, Ivójoghurt, Zsemle,kifli**	Tej !, lapkasajt db 18%, Zsemle,kifli**, Paradicsom**	Tej !, Padlizsánkrém házi, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Tej !, Gépsonka Sümegi, Margarin** ráma, Graham kenyer
		Energia: 516,75 Kcal / 2 160,02 KJ	Energia: 249,19 Kcal / 1 041,61 KJ	Energia: 319,16 Kcal / 1 334,09 KJ	Energia: 502,41 Kcal / 2 100,07 KJ	Energia: 398,01 Kcal / 1 663,68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18,46 g 14,90 g 7,71 g	7,57 g 3,82 g 2,02 g	14,84 g 9,76 g 5,22 g	20,43 g 13,59 g 5,20 g	20,26 g 17,25 g 8,65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00141) Kollégium	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Graham kenyer	Körözött túró házi15-18, Paradicsom**, Graham kenyer	Margarin** ráma, Kenyér**, Zöldpaprika**	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Uborka**, Graham kenyér	Kenőmájaskrém !15-18, Zöldpaprika**, Graham kenyer
		Energia: 290,35 Kcal / 1 213,66 KJ	Energia: 409,43 Kcal / 1 711,42 KJ	Energia: 461,84 Kcal / 1 930,49 KJ	Energia: 294,70 Kcal / 1 231,85 KJ	Energia: 175,55 Kcal / 733,80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,37 g 16,25 g 7,19 g	19,39 g 13,63 g 3,37 g	7,57 g 28,87 g 13,45 g	11,72 g 16,57 g 7,48 g	5,60 g 5,94 g 2,62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00141) Kollégium	Tarhonyaleves15-18, Vagdalt 15-18, Tökfőzelék 15-18, Szilva, Graham kenyer	kukorica krémleves15-18, Levesgyöngy 18%, Hentes tokány15-18, Tészta köret 15-18	Karalábé leves *mir*15- 18, Nyári csirkemell15-18, Párolt rizsköret 15-18, Csemege uborka	Halleves halgaluskával15 -18, sült debreceni, Sárgaborsó főzelék15-18, Graham kenyér	Sertésragu leves15-18, Túrós-tejfölös tészta 15- 18, Alma**
		Energia: 1 763,62 Kcal / 7 371,93 KJ	Energia: 1 277,46 Kcal / 5 339,78 KJ	Energia: 840,24 Kcal / 3 512,20 KJ	Energia: 1 536,13 Kcal / 6 421,02 KJ	Energia: 1 157,33 Kcal / 4 837,64 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		61,14 g 76,78 g 14,32 g	45,50 g 52,68 g 13,18 g	41,39 g 25,64 g 5,52 g	65,33 g 73,35 g 18,91 g	48,46 g 49,42 g 13,77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Heti étlap 2020.09.21. - 2020.09.25.

200,95 g	2,14 g	2,68 g	153,97 g	0,01 g	3,90 g	114,42 g	0,07 g	15,46 g	145,60 g	0,32 g	3,28 g	125,93 g	0,00 g	1,99 g
    			    			      			    			 		

Vacsora

(00141)
Kollégium

Rántott sajt, Rizi-bizi 15-18, Tartármártás 15-18				Bundás macskó RIPP-ROPP, Paradicsomos káposzta15-18, Graham kenyér				Lecsó kolbásszal15-18, Párolt rizsköret 15-18				Csirkepörkölt15-18, Tészta köret 15-18, Csemege uborka				Ásványvíz, 0,5l-es, Pék árúk klf 1db, Kockasajt db**18%, Alma**			
Energia: 1 528,17 Kcal / 6 387,75 KJ				Energia: 664,79 Kcal / 2 778,82 KJ				Energia: 589,28 Kcal / 2 463,19 KJ				Energia: 1 067,22 Kcal / 4 460,98 KJ				Energia: 95,03 Kcal / 397,23 KJ			
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje		Zsír	T.Zsír
45,62 g		96,46 g	28,73 g	22,52 g		19,65 g	2,02 g	11,07 g		27,50 g	8,43 g	66,36 g		29,61 g	4,60 g	3,74 g		5,40 g	2,97 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só
117,36 g		10,29 g	4,52 g	95,06 g		15,17 g	1,70 g	73,30 g		3,02 g	8,47 g	132,48 g		0,00 g	4,46 g	7,40 g		0,00 g	0,92 g
   				   				  				  				 			
				  															