



Heti étlap 2020.09.28. - 2020.10.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00141) Kollégium	Tejeskávé 15-18, Májkrém 15-18, Graham kenyer, Zöldpaprika**	Ivóoghurt, Zsemle,kifli**	Tej 15-18, Főtt tojás, Paradicsom**, Graham kenyer	Tej 15-18, Gépsonka Sümegi, Margarin** ráma, Graham kenyér, Uborka**	Tej 15-18, Főtt virsli, ketchup, Graham kenyér
		Energia: 456,47 Kcal / 1 908,04 KJ	Energia: 236,42 Kcal / 988,24 KJ	Energia: 371,76 Kcal / 1 553,96 KJ	Energia: 557,73 Kcal / 2 331,31 KJ	Energia: 556,16 Kcal / 2 324,75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16,67 g 14,43 g 6,57 g	7,56 g 3,82 g 2,02 g	20,05 g 13,89 g 6,08 g	26,89 g 25,46 g 12,46 g	28,56 g 29,49 g 13,44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00141) Kollégium	Pogácsa sajtos	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Jégcsapretek, Graham kenyer	sajtkrém 15-18, Uborka**, Graham kenyér	halkrém házi 15-18, Zöldpaprika**, Graham kenyer	Kenőmájaskrém !15-18, Zöldpaprika**, Graham kenyer
		Energia: 144,10 Kcal / 602,34 KJ	Energia: 356,09 Kcal / 1 488,46 KJ	Energia: 224,88 Kcal / 940,00 KJ	Energia: 228,12 Kcal / 953,54 KJ	Energia: 251,75 Kcal / 1 052,32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4,40 g 2,21 g 1,03 g	11,81 g 23,31 g 10,48 g	5,22 g 11,54 g 5,87 g	6,37 g 11,15 g 4,18 g	8,39 g 6,39 g 2,79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00141) Kollégium	Karfiollevés *mir.*, Rizshús, Vegyesvágott	Felvidéki tojásleves, Húsróló, Paradicsomos káposzta, Graham kenyér	Csontleves tésztabetéttel15-18, Sertés sült (egyben sütve)15-, Vadasmártás 15-18, Tészta köret 15- 18	Zellerkrémleves 15-18, Levesgyöngy 18%, Borsos tokány 15-18, Török rizs 15-18	Gulyásleves 15-18, Túrós derelye *mir.*15-18, Alma**, Graham kenyér
		Energia: 2 364,59 Kcal / 9 883,99 KJ	Energia: 2 354,65 Kcal / 9 842,44 KJ	Energia: 1 463,24 Kcal / 6 116,34 KJ	Energia: 902,58 Kcal / 3 772,78 KJ	Energia: 1 644,65 Kcal / 6 874,64 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		91,48 g 91,42 g 14,32 g	84,38 g 91,70 g 18,14 g	59,52 g 37,36 g 7,83 g	30,83 g 39,48 g 7,08 g	54,06 g 66,62 g 12,16 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2020.09.28. - 2020.10.02.

		300,13 g	0,08 g	17,80 g	294,28 g	15,20 g	6,21 g	220,56 g	5,44 g	3,70 g	96,83 g	0,00 g	6,06 g	208,57 g	20,12 g	13,99 g