



Heti étlap 2020.10.05. - 2020.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00141) Kollégium	Tej !, Pogácsa sajtos	Ivóyoghurt, Zsemle, kifli**	Tej !, lapkasajt db 18%, Minimargarin 10g, Uborka**, Panini	Tej !, Felvágott(Zala, Kópé)**, Minimargarin 10g, Uborka**, Korpás zsemle, kifli	Tej !, Párizsi, sertés, Minimargarin 10g, Graham kenyér, Uborka**
		Energia: 324,96 Kcal / 1 358,33 KJ	Energia: 236,42 Kcal / 988,24 KJ	Energia: 516,13 Kcal / 2 157,42 KJ	Energia: 477,71 Kcal / 1 996,83 KJ	Energia: 453,60 Kcal / 1 896,05 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,60 g 10,61 g 5,59 g	7,56 g 3,82 g 2,02 g	19,52 g 18,02 g 6,71 g	22,18 g 24,83 g 10,53 g	20,35 g 22,95 g 9,62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00141) Kollégium	Kenőmájaskrém !, Uborka**, Graham kenyér	Túrókrém asz.szilvás, Graham kenyér	Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Jégcsapretek, Graham kenyer	Magos sajtkrém 15-18, Pritamin paprika, Graham kenyer	Tojáskrém házi 15-18, Pritamin paprika, Graham kenyer
		Energia: 176,34 Kcal / 737,10 KJ	Energia: 184,67 Kcal / 771,92 KJ	Energia: 358,09 Kcal / 1 496,82 KJ	Energia: 170,57 Kcal / 712,98 KJ	Energia: 226,59 Kcal / 947,15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,76 g 5,92 g 2,63 g	9,12 g 2,75 g 1,42 g	11,96 g 23,61 g 10,78 g	5,40 g 5,04 g 2,44 g	7,58 g 10,27 g 4,20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00141) Kollégium	Lebbencsleves 15-18, Sertés pörkölt15-18, Zöldborsófőzelék 15-18, Körte, Graham kenyér	Karalábé leves *mir*15- 18, Lecsós sertésszelet 15-18, Török rizs 15-18	Fejtett bableves *mir.*15- 18, Hal vagdalt15-18, Burgonya főzelék 15-18, Alma**, Graham kenyér	Sütőtök krémleves15-18, Tökmag hántolt, Rántott csirkemell15-18, Rizi-bizi 15-18, Csemege uborka	Reszelt tésztalesves15- 18, Székelykáposzta15- 18, Alma**, Graham kenyer
		Energia: 1 455,94 Kcal / 6 085,83 KJ	Energia: 1 078,45 Kcal / 4 507,92 KJ	Energia: 2 308,33 Kcal / 9 648,82 KJ	Energia: 1 102,66 Kcal / 4 609,12 KJ	Energia: 977,65 Kcal / 4 086,58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv





Heti étlap 2020.10.05. - 2020.10.09.

Heti étlap 2020.10.05. - 2020.10.09.																
		59,92 g	57,11 g	15,40 g	45,21 g	44,37 g	9,15 g	78,25 g	67,45 g	11,88 g	43,61 g	48,16 g	8,59 g	32,24 g	48,92 g	10,35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		174,44 g	5,15 g	8,35 g	127,47 g	2,01 g	12,39 g	340,03 g	0,27 g	12,76 g	122,26 g	0,00 g	5,29 g	106,68 g	0,13 g	15,50 g
		       	       	     	   	    										
Vacsora	(00141) Kollégium	Natúr sertéskaraj, Hagymás törtburgonya 15 -18, Csemege uborka			Pásztor tarhonya15-18, Csemege uborka			Bakonyi tokány15-18, Párolt rizsköret 15-18			Mákos metélt15-18, Alma**			Ásványvíz, 0,5l-es, Kolbászkрем15-18, Panini, Saláta-mix, Alma**		
		Energia: 568,89 Kcal / 2 377,96 KJ			Energia: 908,84 Kcal / 3 798,95 KJ			Energia: 1 119,52 Kcal / 4 679,59 KJ			Energia: 754,03 Kcal / 3 151,85 KJ			Energia: 681,02 Kcal / 2 846,66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30,17 g	22,41 g	3,97 g	28,40 g	26,92 g	4,63 g	34,36 g	49,21 g	14,59 g	23,55 g	26,14 g	4,97 g	21,80 g	16,13 g	5,08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		60,19 g	0,00 g	5,69 g	140,96 g	0,00 g	9,70 g	137,99 g	0,00 g	11,59 g	103,44 g	19,98 g	5,64 g	110,19 g	0,16 g	3,55 g
		 	       	    	   	    										