



Heti étlap 2020.09.07. - 2020.09.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Reggeli</b>	<b>(00141) Kollégium</b>	Tej !, Főtt tojás, Margarin** ráma, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Tej !, lapkasajt db 18%, Margarin** ráma, Graham kenyér, Paradicsom**	Tej !, Csemege debreceni páros, Mustár**, Graham kenyér	Tej !, Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Zöldpaprika**, Graham kenyér	Ivóyoghurt, Zsemle, kifli**
		Energia: 567,36 Kcal / 2 371,56 Kj	Energia: 503,95 Kcal / 2 106,51 Kj	Energia: 770,38 Kcal / 3 220,19 Kj	Energia: 613,25 Kcal / 2 563,39 Kj	Energia: 236,42 Kcal / 988,24 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22,68 g 28,30 g 12,85 g	17,34 g 23,50 g 11,62 g	35,10 g 42,34 g 18,31 g	24,65 g 32,43 g 15,51 g	7,56 g 3,82 g 2,02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
50,59 g 0,20 g 1,27 g	50,95 g 0,20 g 1,13 g	52,97 g 1,60 g 3,50 g	50,85 g 0,25 g 2,23 g	41,14 g 14,84 g 2,02 g		
<b>Tízórai</b>	<b>(00141) Kollégium</b>	Kenőmájaskrém !, Jégcsapretek, Kenyér**	halkrém házi, Zöldpaprika**, Graham kenyér	Magos sajtkrém, Uborka**, Graham kenyér	Tojáskrém házi, Paradicsom**, Graham kenyér	Kakaó !, Gépsonka Sümegei, Margarin** ráma, Uborka**, Graham kenyér
		Energia: 260,47 Kcal / 1 088,76 Kj	Energia: 300,39 Kcal / 1 255,63 Kj	Energia: 239,70 Kcal / 1 001,95 Kj	Energia: 299,78 Kcal / 1 253,08 Kj	Energia: 616,97 Kcal / 2 578,93 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,44 g 6,03 g 2,59 g	8,92 g 11,54 g 4,35 g	7,87 g 5,35 g 2,61 g	10,05 g 10,62 g 4,39 g	27,37 g 25,81 g 12,65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42,95 g 0,59 g 1,35 g	35,28 g 0,20 g 1,23 g	34,74 g 0,20 g 1,21 g	35,98 g 0,32 g 1,24 g	63,87 g 13,24 g 2,39 g		





## Heti étlap 2020.09.07. - 2020.09.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	<b>(00141) Kollégium</b>	Reszelt tésztaleves, Fokhagymás aprópecsenye, Finomfőzelék , Graham kenyer	Csontleves tésztabetéttel, Csirkemell gyros, Párolt rizsköret, Lilakáposzta saláta	kassai burgonyaleves, Darásmetélt ízzel, Alma**	Brokkolikrémleves , Budapest ragu, Török rizs, Kovászos uborka	Paradicsom leves, Tarhonyáshús, Csemege uborka
		Energia: 1 469,29 Kcal / 6 141,63 KJ	Energia: 1 143,51 Kcal / 4 779,87 KJ	Energia: 1 343,09 Kcal / 5 614,12 KJ	Energia: 1 371,22 Kcal / 5 731,70 KJ	Energia: 1 333,04 Kcal / 5 572,11 KJ
		Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv
		51,90 g      54,03 g      11,71 g	43,81 g      38,75 g      4,29 g	46,25 g      49,18 g      9,88 g	62,86 g      50,82 g      8,44 g	44,22 g      57,85 g      12,05 g
		Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só
191,38 g      5,21 g      13,70 g	153,38 g      0,19 g      8,44 g	175,99 g      38,21 g      4,21 g	168,17 g      0,00 g      14,92 g	161,91 g      9,99 g      14,23 g		
<b>Vacsora</b>	<b>(00141) Kollégium</b>	Serpenyősburg. virslivel 15-18, Csemege uborka, Graham kenyér	Carbonara spagetti , Trapista sajt	Sertés pörkölt15-18, Zöldbabfőzelék 15-18, Graham kenyér	Gulyásleves, Pogácsa sajtos , Graham kenyér	Ásványvíz, 0,5l-es, Pizzás csiga, Alma**
		Energia: 1 089,18 Kcal / 4 552,77 KJ	Energia: 977,78 Kcal / 4 087,12 KJ	Energia: 1 361,39 Kcal / 5 690,61 KJ	Energia: 1 474,94 Kcal / 6 165,25 KJ	Energia: 371,78 Kcal / 1 554,04 KJ
		Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv
		35,65 g      32,23 g      9,05 g	43,89 g      58,83 g      17,40 g	51,66 g      54,17 g      14,52 g	57,55 g      49,99 g      11,25 g	10,02 g      17,21 g      8,76 g
		Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só
156,68 g      0,27 g      5,65 g	66,09 g      0,03 g      3,89 g	176,35 g      0,20 g      8,59 g	200,33 g      4,17 g      9,27 g	44,71 g      4,65 g      1,69 g		

