



Heti étlap 2020.10.12. - 2020.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00141) Kollégium	Tej !, Lekváros táska	Tej !, meleg szendvics	Tej !, Pizza sonka, Minimargarin 10g, Zsemle,kifli**, Uborka**	Tej !, Trappista sajt, Minimargarin 10g, Korpás zsemle, kifli, Uborka**	Kakaó !, Mazsolás kalács
		Energia: 448,56 Kcal / 1 874,98 KJ	Energia: 828,22 Kcal / 3 461,96 KJ	Energia: 386,92 Kcal / 1 617,33 KJ	Energia: 368,88 Kcal / 1 541,92 KJ	Energia: 513,75 Kcal / 2 147,48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,26 g 13,14 g 6,79 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,42 g 38,70 g 18,82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,63 g 16,97 g 7,19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,03 g 15,94 g 6,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,79 g 14,76 g 7,42 g
		Szénhidrát Cukor Só 67,73 g 18,98 g 0,61 g	Szénhidrát Cukor Só 90,18 g 0,96 g 3,00 g	Szénhidrát Cukor Só 43,93 g 1,10 g 0,95 g	Szénhidrát Cukor Só 42,30 g 0,43 g 0,80 g	Szénhidrát Cukor Só 80,27 g 21,39 g 0,74 g
Tízórai	(00141) Kollégium	sajtkrém , Zöldpaprika**, Graham kenyér	Ivóyoghurt, Sajtos kifli**, zsemle	halkrém házi, Póréhagyma**, Graham kenyer	Túrókrém zöldfűszeres, Pritamin paprika, Graham kenyer	Kockasajt db**18%, Zsemle,kifli**
		Energia: 228,02 Kcal / 953,12 KJ	Energia: 244,95 Kcal / 1 023,89 KJ	Energia: 257,16 Kcal / 1 074,93 KJ	Energia: 171,91 Kcal / 718,58 KJ	Energia: 194,17 Kcal / 811,63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,30 g 11,62 g 5,87 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,67 g 5,38 g 2,86 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,09 g 11,33 g 4,18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,64 g 2,87 g 1,42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7,78 g 6,32 g 3,62 g
		Szénhidrát Cukor Só 22,55 g 0,12 g 0,82 g	Szénhidrát Cukor Só 38,35 g 14,73 g 2,04 g	Szénhidrát Cukor Só 27,72 g 0,12 g 0,83 g	Szénhidrát Cukor Só 23,52 g 0,12 g 2,67 g	Szénhidrát Cukor Só 27,79 g 1,09 g 1,33 g
Ebéd	(00141) Kollégium	Daragaluska leves15-18, Húsroló 15-18, Finomfőzelék 15-18, Alma**, Graham kenyér	Burgonyaleves magyaros!15-18, Kukoricás csirkeragu15- 18, Tészta köret 15-18	Csurgatott tojás leves 15- 18, Rakott zöldbab15-18, Alma**, Graham kenyér	Kelbimbó krémleves15- 18, Sült csirkecomb 15- 18, Őszi ragu15-18, Párolt rizsköret 15-18	zöldborsóleves 15-18, Milánói makaróni 15-18, Alma**
		Energia: 2 255,83 Kcal / 9 429,37 KJ	Energia: 1 709,54 Kcal / 7 145,88 KJ	Energia: 1 932,81 Kcal / 8 079,15 KJ	Energia: 1 659,31 Kcal / 6 935,92 KJ	Energia: 1 849,06 Kcal / 7 729,07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 74,97 g 81,33 g 23,25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 71,49 g 47,10 g 5,86 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 72,43 g 66,92 g 13,42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 74,00 g 52,46 g 10,76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 71,40 g 64,17 g 14,95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2020.10.12. - 2020.10.16.

		299,72 g	5,14 g	12,92 g	263,77 g	0,01 g	9,10 g	270,38 g	0,14 g	10,97 g	221,23 g	0,27 g	17,06 g	246,98 g	6,49 g	15,12 g	
		     	     	     	     	     	     	     	     	     	     	     	     	     	     		
Vacsora	(00141) Kollégium	Hentes tokány15-18, Tészta köret 15-18			sült debreceni, Lencsefőzelék15-18, Graham kenyér			Sertés pörkölt15-18, Burgonya köret sós15-18, Csemege uborka			Lángos sajtos- tejfölös			Ásványvíz, 0,5l-es, Padlizsánkrém házi, Zsemle,kifli**, Alma**			
		Energia: 1 065,54 Kcal / 4 453,96 KJ			Energia: 1 217,02 Kcal / 5 087,14 KJ			Energia: 976,10 Kcal / 4 080,10 KJ			Energia: 714,44 Kcal / 2 986,36 KJ			Energia: 499,81 Kcal / 2 089,21 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		40,28 g	43,05 g	11,58 g	53,07 g	64,89 g	17,96 g	37,28 g	37,23 g	10,76 g	14,32 g	46,20 g	7,01 g	15,02 g	7,52 g	1,66 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		127,96 g	0,01 g	2,42 g	97,52 g	3,50 g	3,07 g	125,76 g	0,00 g	12,83 g	59,39 g	0,30 g	2,22 g	95,02 g	2,20 g	1,97 g	
		     	     	     	     	     	     	     	     	     	     	     	     	     			

