



Heti étlap 2020.10.19. - 2020.10.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Reggeli	(00141) Kollégium	Tejeskávé !, Túrós táska	Tej !, Főtt virsli, ketchup, Graham kenyér	Ivóyoghurt, Zsemle, kifli**	Tej !, Krémsajt tömlős 50 g, Graham kenyér, Uborka**
		Energia: 431,43 Kcal / 1 803,38 Kj	Energia: 628,43 Kcal / 2 626,84 Kj	Energia: 236,42 Kcal / 988,24 Kj	Energia: 607,24 Kcal / 2 538,26 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15,03 g 11,10 g 5,25 g	31,11 g 29,88 g 13,61 g	7,56 g 3,82 g 2,02 g	31,55 g 34,09 g 19,71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00141) Kollégium	Párizsi, sertés, Minimargarin 10g, Uborka**, Panini	sajtkrém , Zöldpaprika**, Graham kenyér	felvágottkrém házi, Uborka**, Graham kenyér	Kenőmájaskrém !, Pritamin paprika, Graham kenyér
		Energia: 445,62 Kcal / 1 862,69 Kj	Energia: 228,02 Kcal / 953,12 Kj	Energia: 210,14 Kcal / 878,39 Kj	Energia: 179,48 Kcal / 750,23 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16,62 g 18,24 g 5,75 g	5,30 g 11,62 g 5,87 g	6,17 g 9,52 g 4,36 g	5,84 g 6,00 g 2,62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00141) Kollégium	Brokkolikrémleves 15-18 , Carbonara spagetti 15-18, Alma**	Paradicsom leves 15-18, Csirkemáj rizottó (mexikói), Vegyesvágott	Húsleves*15-18, Főtt sertéshús 15-18, Egresmártás *mir.*15-18, Burgonya sós féladag	Zöldségleves *mir.*15-18, sült debreceni, Szárazbabfőzelék 15-18, Graham kenyér, Alma**
		Energia: 1 108,92 Kcal / 4 635,29 Kj	Energia: 1 461,27 Kcal / 6 108,11 Kj	Energia: 2 283,04 Kcal / 9 543,11 Kj	Energia: 1 790,97 Kcal / 7 486,25 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		43,43 g 65,43 g 15,80 g	64,99 g 35,31 g 4,72 g	72,83 g 91,20 g 31,57 g	65,81 g 75,17 g 19,69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2020.10.19. - 2020.10.23.

		83,97 g	0,03 g	6,51 g	218,58 g	9,99 g	5,74 g	355,71 g	25,99 g	9,98 g	215,62 g	0,33 g	3,91 g
		     	     	       	     								
Vacsora	(00141) Kollégium	Sertés pörkölt15-18, Tökfőzelék 15-18, Graham kenyér	Gránátos kocka 15-18, Csemege uborka	Rántott csirkemell15-18, Burgonyapüré 15-18, Vegyesvágott	Gyümölcsital 2 dl, halkrém házi, Zsemle,kifli**, Póréhagyma**, Alma**								
		Energia: 1 060,50 Kcal / 4 432,89 Kj	Energia: 1 058,76 Kcal / 4 425,62 Kj	Energia: 890,08 Kcal / 3 720,53 Kj	Energia: 2 530,93 Kcal / 10 579,29 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		40,21 g	49,01 g	13,26 g	31,62 g	26,93 g	2,88 g	36,69 g	40,01 g	8,20 g	12,02 g	13,57 g	5,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		115,12 g	2,13 g	7,46 g	169,43 g	0,00 g	3,61 g	94,20 g	0,00 g	4,93 g	590,24 g	527,18 g	2,18 g
		  	  	   	   								