



Heti étlap 2020.11.02. - 2020.11.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00141) Kollégium	Tejeskávé !, Krémsajt tömlős 50 g, Graham kenyer, Uborka**	Citromos tea, Ivójoghurt, Zsemle, kifli**	Tej !, Pizzás csiga	Tej !, halkrém házi 15-18, Panini, Uborka**	Tej !, Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Graham kenyér, Uborka**
		Energia: 597,46 Kcal / 2 497,38 KJ	Energia: 249,19 Kcal / 1 041,61 KJ	Energia: 517,86 Kcal / 2 164,65 KJ	Energia: 553,60 Kcal / 2 314,05 KJ	Energia: 549,02 Kcal / 2 294,90 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27,97 g 31,27 g 18,20 g	7,57 g 3,82 g 2,02 g	19,82 g 25,21 g 13,32 g	21,24 g 21,41 g 8,71 g	24,57 g 25,37 g 12,22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00141) Kollégium	Lekváros tásk	Párizsi, sertés, Graham kenyer, Margarin** ráma, Uborka**	Magos sajtkrém, Jégcsapretek, Graham kenyer	Vaníliapudingos croissant	Körözött túró házi, Zöldpaprika**, Graham kenyer
		Energia: 267,70 Kcal / 1 118,99 KJ	Energia: 429,23 Kcal / 1 794,18 KJ	Energia: 238,85 Kcal / 998,39 KJ	Energia: 362,00 Kcal / 1 513,16 KJ	Energia: 410,70 Kcal / 1 716,73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,06 g 4,74 g 2,23 g	14,34 g 23,68 g 10,66 g	7,89 g 5,37 g 2,62 g	5,79 g 16,27 g 9,81 g	19,57 g 13,69 g 3,36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00141) Kollégium	Zöldség leves *mir.*, Rántott hal, Párolt rizsköret, Tartármártás /kész majonézből/	Babgulyás, Káposztás kocka, Kenyér**, Alma**	Húsleves*, Főtt sertéshús, Vadasmártás, Tészta köret	Rizsleves, Fokhagymás aprópecsenye, Kerti főzelék, Alma**, Graham kenyer	Sárgaborsó leves, Steakburgonya15-18, Pulyka pörkölt, Csemege uborka
		Energia: 1 672,03 Kcal / 6 989,09 KJ	Energia: 2 148,06 Kcal / 8 978,89 KJ	Energia: 1 683,47 Kcal / 7 036,90 KJ	Energia: 1 452,43 Kcal / 6 071,16 KJ	Energia: 1 355,75 Kcal / 5 667,04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		49,29 g 88,96 g 9,65 g	76,82 g 57,08 g 10,59 g	72,52 g 60,18 g 21,11 g	51,72 g 46,38 g 10,59 g	60,04 g 52,49 g 6,52 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2020.11.02. - 2020.11.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00141) Kollégium					
Vacsora	(00141) Kollégium	Kukoricás csirkeragu15-18, Tészta köret 15-18	sült debreceni, Burgonya főzelék 15-18, Graham kenyér	Sült csirkecomb 15-18, Burgonyapüré 15-18, cékla saláta!	Tortellini marhahússal töltve, Sajtmártás	Gyümölcsital 2 dl, Pék árúk klf 1db, Alma**
		Energia: 914,39 Kcal / 3 822,15 KJ	Energia: 1 035,55 Kcal / 4 328,60 KJ	Energia: 589,05 Kcal / 2 462,23 KJ	Energia: 502,44 Kcal / 2 100,20 KJ	Energia: 2 144,84 Kcal / 8 965,43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		45,92 g 21,92 g 3,14 g	31,88 g 61,38 g 17,81 g	40,61 g 21,90 g 7,29 g	12,50 g 32,58 g 20,34 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		132,22 g 0,00 g 2,56 g	80,74 g 0,33 g 3,01 g	56,44 g 0,23 g 6,30 g	39,33 g 1,05 g 6,00 g	532,00 g 525,00 g 0,51 g