



Heti étlap 2021.05.10. - 2021.05.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Reggeli	(00141) Kollégium	Citromos tea, Krémsajt tömlős 50 g, Graham kenyer, Zöldpaprika**	Karamellás tej , Ökörszem	gyümölcstea!, Felvágott (Zala, Kópé)**, Minimargarin 10g, Zöldpaprika**	Citromos tea, Ivójoghurt, Mákos rigó	Citromos tea, Főtt tojás, Minimargarin 10g, Graham kenyer, Zöldpaprika**	
		Energia: 440,32 Kcal / 1 840,54 KJ	Energia: 539,61 Kcal / 2 255,57 KJ	Energia: 205,86 Kcal / 860,49 KJ	Energia: 377,47 Kcal / 1 577,82 KJ	Energia: 268,70 Kcal / 1 123,17 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	
		21,32 g 25,74 g 15,15 g	18,41 g 13,90 g 6,77 g	7,63 g 15,99 g 5,80 g	11,85 g 6,90 g 2,52 g	10,04 g 12,54 g 3,42 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
27,13 g 3,12 g 0,69 g	86,55 g 36,52 g 0,60 g	7,72 g 6,05 g 1,20 g	66,48 g 18,68 g 2,61 g	25,41 g 3,12 g 0,93 g			
Tízórai	(00141) Kollégium	Májkrém , Uborka**, Graham kenyer	Párizsi krém, Zöldpaprika**, Graham kenyer	sonkakrém házi , Jégcsapretek, Graham kenyer	Tojáskrém házi, Uborka**, Graham kenyer	Túrókrém mazsolás, Graham kenyer	
		Energia: 208,42 Kcal / 871,20 KJ	Energia: 366,86 Kcal / 1 533,47 KJ	Energia: 198,51 Kcal / 829,77 KJ	Energia: 222,27 Kcal / 929,09 KJ	Energia: 183,81 Kcal / 768,33 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	
		7,24 g 8,38 g 3,36 g	11,98 g 23,59 g 7,68 g	6,18 g 8,37 g 3,83 g	7,40 g 10,18 g 4,20 g	9,15 g 2,75 g 1,42 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
22,82 g 0,12 g 1,07 g	23,14 g 0,47 g 2,53 g	21,62 g 0,21 g 0,94 g	22,23 g 0,24 g 0,82 g	27,19 g 4,12 g 0,70 g			
Ebéd	(00141) Kollégium	Karfiolleves , Temesvári sertéstokány, Tészta köret , Csemege uborka	Zöldségleves , Sertés sült (egyben sütvé), Kelkáposzta főzelék, Alma**, Graham kenyer	Gyümölcs leves *mir* !, Rántott csirkemell, Zöldséges törökrizs, Vegyesvágott	Brokkolikrémleves , Levesgyöngy 18%, Carbonara spagetti , Trapista sajt, Alma**	Daragaluska leves, sült debreceni, Lencsefőzelék, Graham kenyer	
		Energia: 1 553,38 Kcal / 6 493,13 KJ	Energia: 1 875,30 Kcal / 7 838,75 KJ	Energia: 1 551,74 Kcal / 6 486,27 KJ	Energia: 1 330,55 Kcal / 5 561,70 KJ	Energia: 1 911,67 Kcal / 7 990,78 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	
		57,01 g 53,76 g 12,07 g	81,64 g 54,54 g 8,71 g	45,60 g 93,37 g 16,09 g	53,41 g 81,49 g 22,08 g	74,44 g 87,55 g 29,12 g	





Heti étlap 2021.05.10. - 2021.05.14.

Heti étlap 2021.05.10. - 2021.05.14.																					
		Szénhidrát 213,10 g	Cukor 0,01 g	Só 13,44 g	Szénhidrát 258,59 g	Cukor 0,25 g	Só 2,17 g	Szénhidrát 196,67 g	Cukor 14,64 g	Só 11,55 g	Szénhidrát 93,00 g	Cukor 0,03 g	Só 7,44 g	Szénhidrát 197,95 g	Cukor 3,52 g	Só 9,82 g					
		    					     	     	     	     											
Vacsora	(00141) Kollégium	Sült csirkemell, Burgonya köret petr., cékla saláta!				Milánói makaróni, Trapista sajt				Vagdalt , Burgonya főzelék, Graham kenyér				Sertés pörkölt, Tészta köret , Tavaszi vegyes saláta				Ásványvíz, 0,5l-es, Pizzás csiga, Alma**			
		Energia: 432,88 Kcal / 1 809,44 KJ				Energia: 1 401,67 Kcal / 5 858,98 KJ				Energia: 1 694,64 Kcal / 7 083,60 KJ				Energia: 1 143,30 Kcal / 4 778,99 KJ				Energia: 708,78 Kcal / 2 962,70 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
		31,31 g	10,51 g	1,58 g	56,90 g	55,29 g	18,54 g	61,02 g	65,29 g	12,04 g	44,05 g	43,27 g	11,63 g	19,64 g	34,02 g	17,52 g	19,64 g	34,02 g	17,52 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		52,11 g	0,23 g	1,99 g	167,37 g	6,48 g	9,09 g	210,10 g	0,12 g	1,88 g	147,78 g	9,99 g	7,99 g	82,42 g	9,30 g	3,02 g	82,42 g	9,30 g	3,02 g		
		     					     	     	     	     											