



## Heti étlap 2021.05.17. - 2021.05.21.

|         |                      | hétfő                                                                    | kedd                                                                   | szerda                                                   | csütörtök                                                                      | péntek                                                     |
|---------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Reggeli | (00141)<br>Kollégium | Citromos tea, Felvágott (Zala, Kópé)**,<br>Minimargarin 10g,<br>Uborka** | Tej !, Pogácsa sajtos ,<br>Kockasajt db**18%                           | Citromos tea, Főtt virsli,<br>ketchup, Graham kenyér     | Citromos tea, Trappista<br>sajt, Minimargarin 10g,<br>Zsemle,kifli**, Uborka** | Kakaó !, Briós                                             |
|         |                      | Energia: 188,66 Kcal / 788,60 KJ                                         | Energia: 385,21 Kcal / 1 610,18 KJ                                     | Energia: 388,07 Kcal / 1 622,13 KJ                       | Energia: 214,93 Kcal / 898,41 KJ                                               | Energia: 518,61 Kcal / 2 167,79 KJ                         |
|         |                      | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                  | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                          | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                      |
|         |                      | 7,48 g 15,92 g 5,80 g                                                    | 17,94 g 15,61 g 8,56 g                                                 | 18,37 g 21,09 g 8,88 g                                   | 4,87 g 8,36 g 2,55 g                                                           | 17,93 g 14,57 g 7,52 g                                     |
|         |                      | Szénhidrát Cukor Só                                                      | Szénhidrát Cukor Só                                                    | Szénhidrát Cukor Só                                      | Szénhidrát Cukor Só                                                            | Szénhidrát Cukor Só                                        |
| Tízórai | (00141)<br>Kollégium | sajtkrém , Zöldpaprika**,<br>Graham kenyér                               | Túrókrém zöldfűszeres,<br>Uborka**, Graham kenyér                      | Pulykamellsonka,<br>Margarin** ráma, Panini,<br>Uborka** | halkrém házi, Uborka**,<br>Graham kenyér                                       | Párizsi, sertés,<br>Margarin** ráma, Graham<br>kenyer      |
|         |                      | Energia: 228,02 Kcal / 953,12 KJ                                         | Energia: 166,42 Kcal / 695,64 KJ                                       | Energia: 388,89 Kcal / 1 625,56 KJ                       | Energia: 224,98 Kcal / 940,42 KJ                                               | Energia: 290,35 Kcal / 1 213,66 KJ                         |
|         |                      | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                  | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                          | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                      |
|         |                      | 5,30 g 11,62 g 5,87 g                                                    | 9,36 g 2,77 g 1,42 g                                                   | 17,82 g 11,02 g 4,00 g                                   | 6,29 g 11,07 g 4,18 g                                                          | 11,37 g 16,25 g 7,18 g                                     |
|         |                      | Szénhidrát Cukor Só                                                      | Szénhidrát Cukor Só                                                    | Szénhidrát Cukor Só                                      | Szénhidrát Cukor Só                                                            | Szénhidrát Cukor Só                                        |
| Ebéd    | (00141)<br>Kollégium | Tarhonyaleves, Hal<br>vagdalt, Finomfőzelék ,<br>Alma**, Graham kenyér   | kukorica krémleves,<br>Levesgyöngy 18%, Rakott<br>rózsa, Graham kenyér | Gulyásleves, Túró<br>derelye , Alma**, Graham<br>kenyer  | Húsleves*, Főtt<br>sertéshús, Vadas mártás,<br>Tészta köret                    | Fejtett bableves *mir.*,<br>Rizses hús, Káposzta<br>saláta |
|         |                      | Energia: 2 066,74 Kcal / 8 638,97 KJ                                     | Energia: 1 261,85 Kcal / 5 274,53 KJ                                   | Energia: 1 683,74 Kcal / 7 038,03 KJ                     | Energia: 1 683,47 Kcal / 7 036,90 KJ                                           | Energia: 2 722,83 Kcal / 11 381,43 KJ                      |
|         |                      | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                  | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                          | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                      |
|         |                      | 70,19 g 69,40 g 13,30 g                                                  | 45,82 g 50,51 g 11,43 g                                                | 55,26 g 66,88 g 12,16 g                                  | 72,52 g 60,18 g 21,11 g                                                        | 110,72 g 98,09 g 13,19 g                                   |
|         |                      | Szénhidrát Cukor Só                                                      | Szénhidrát Cukor Só                                                    | Szénhidrát Cukor Só                                      | Szénhidrát Cukor Só                                                            | Szénhidrát Cukor Só                                        |



# Heti étlap 2021.05.17. - 2021.05.21.

|         |                      | hétfő                                | kedd                                             | szerda                                         | csütörtök                                    | péntek                                       |
|---------|----------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Ebéd    | (00141)<br>Kollégium |                                      |                                                  |                                                |                                              |                                              |
|         |                      |                                      |                                                  |                                                |                                              |                                              |
| Vacsora | (00141)<br>Kollégium | Bakonyi tokány, Tészta köret         | Sertés pörkölt, Burgonya köret sós, Fejes saláta | Vagdalt , Paradicsomos káposzta, Graham kenyér | Rántott csirkemell, Rizibizi, Csemege uborka | Pék árúk klf 1db, Ásványvíz, 0,5l-es, Alma** |
|         |                      | Energia: 1 093,02 Kcal / 4 568,82 KJ | Energia: 1 209,47 Kcal / 5 055,58 KJ             | Energia: 1 842,74 Kcal / 7 702,65 KJ           | Energia: 951,12 Kcal / 3 975,68 KJ           | Energia: 34,78 Kcal / 145,38 KJ              |
|         |                      | Fehérje Zsír T.Zsírsav               | Fehérje Zsír T.Zsírsav                           | Fehérje Zsír T.Zsírsav                         | Fehérje Zsír T.Zsírsav                       | Fehérje Zsír T.Zsírsav                       |
|         |                      | 39,95 g 45,43 g 11,77 g              | 54,22 g 40,88 g 10,76 g                          | 68,00 g 72,52 g 11,32 g                        | 37,11 g 40,58 g 7,36 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                          |
|         |                      | 134,31 g 0,00 g 7,65 g               | 158,21 g 9,99 g 11,43 g                          | 223,92 g 15,11 g 2,39 g                        | 108,12 g 0,00 g 3,78 g                       | 7,00 g 0,00 g 0,36 g                         |
|         |                      |                                      |                                                  |                                                |                                              |                                              |