



Heti étlap 2021.05.24. - 2021.05.28.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00141) Kollégium	Citromos tea, Krémsajt tömlős 50 g, Panini, Jégcsapretek	Citromos tea, Főtt tojás, Uborka**, Graham kenyér, Minimargarin 10g	Citromos tea, Ivójoghurt, Dinkelspitz	Karamellás tej , Felvágott (Zala, Kópé)** , Margarin** ráma, Graham kenyér, Zöldpaprika**
		Energia: 586,26 Kcal / 2 450,57 Kj	Energia: 266,36 Kcal / 1 113,38 Kj	Energia: 260,40 Kcal / 1 088,47 Kj	Energia: 641,37 Kcal / 2 680,93 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26,13 g 27,65 g 15,12 g	9,98 g 12,48 g 3,43 g	8,36 g 3,44 g 1,71 g	22,10 g 32,04 g 15,35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00141) Kollégium	56,42 g 3,00 g 1,41 g	25,02 g 3,13 g 0,94 g	45,96 g 17,20 g 2,17 g	63,17 g 25,16 g 1,82 g
		Kenőmájaskrém !, Graham kenyér, Uborka**	Körözött túró házi, Zöldpaprika**, Graham kenyer	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Graham kenyer, Jégcsapretek	Kakaós csiga
		Energia: 175,17 Kcal / 732,21 Kj	Energia: 408,74 Kcal / 1 708,53 Kj	Energia: 250,02 Kcal / 1 045,08 Kj	Energia: 284,69 Kcal / 1 190,00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
Ebéd	(00141) Kollégium	5,66 g 5,91 g 2,63 g	19,45 g 13,66 g 3,36 g	8,84 g 12,85 g 5,74 g	6,36 g 4,92 g 2,27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21,71 g 0,14 g 0,82 g	48,57 g 0,13 g 0,93 g	21,78 g 0,15 g 1,34 g	56,65 g 20,80 g 0,62 g
		Felvidéki tojásleves, Túrós-tejfölös tészta, Narancs	Paradicsom leves, Sült csirkecomb, Párolt rizsköret, Tavaszi vegyes saláta	Karalábé leves *mir*, Szárzababfőzelék, Főtt, fűstölt s.comb 15-18, Graham kenyér	Májgaluska leves, Kukoricás csirkeragu, Tészta köret , Bombi, puszedli
		Energia: 1 323,07 Kcal / 5 530,43 Kj	Energia: 991,07 Kcal / 4 142,67 Kj	Energia: 1 254,16 Kcal / 5 242,39 Kj	Energia: 1 393,88 Kcal / 5 826,42 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		54,45 g 54,13 g 14,13 g	43,98 g 41,52 g 6,79 g	77,74 g 35,03 g 8,21 g	69,86 g 30,49 g 4,84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		152,77 g 0,09 g 5,17 g	109,18 g 20,21 g 10,40 g	168,76 g 0,28 g 12,73 g	208,31 g 0,01 g 8,02 g





Heti étlap 2021.05.24. - 2021.05.28.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00141) Kollégium	    	    	    	    
Vacsora	(00141) Kollégium	Vagdalt , Zöldborsófőzelék , Graham kenyér Energia: 1 721,65 Kcal / 7 196,50 KJ Fehérje 70,01 g Zsír 67,54 g T.Zsírsv 12,21 g Szénhidrát 203,09 g Cukor 5,13 g Só 1,89 g     	Serpenyősborg. virslivel , Csemege uborka, Graham kenyér Energia: 1 016,92 Kcal / 4 250,73 KJ Fehérje 33,10 g Zsír 31,84 g T.Zsírsv 8,89 g Szénhidrát 144,02 g Cukor 0,20 g Só 5,24 g     	Sült halfilé, Sárgarépás rizs , Csemege uborka Energia: 564,05 Kcal / 2 357,73 KJ Fehérje 21,30 g Zsír 22,21 g T.Zsírsv 4,92 g Szénhidrát 68,83 g Cukor 0,00 g Só 4,53 g     	Ásványvíz, 0,5l-es, Kakaós csiga , Banán Energia: 674,35 Kcal / 2 818,78 KJ Fehérje 14,02 g Zsír 9,94 g T.Zsírsv 4,54 g Szénhidrát 137,50 g Cukor 41,60 g Só 1,65 g     