

Heti étlap 2021.06.07. - 2021.06.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00141) Kollégium	Citromos tea, Kakaós csiga	Karamellás tej , Gépsonka Sümegei, Margarin** ráma, Panini	gyümölcsstea!, Trappista sajt, Margarin** ráma, Graham kenyér, Paradicsom**	Ivójoghurt, Zsemle, kifli**	Citromos tea, Főtt tojás, Margarin** ráma, Graham kenyér, Uborka**
		Energia: 297,46 Kcal / 1 243,38 KJ	Energia: 670,52 Kcal / 2 802,77 KJ	Energia: 215,37 Kcal / 900,25 KJ	Energia: 236,42 Kcal / 988,24 KJ	Energia: 327,79 Kcal / 1 370,16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,37 g 4,92 g 2,27 g	28,97 g 20,00 g 8,96 g	4,57 g 7,71 g 3,59 g	7,56 g 3,82 g 2,02 g	10,10 g 19,49 g 8,12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
59,77 g 23,80 g 0,62 g	92,22 g 25,03 g 2,66 g	28,93 g 6,12 g 0,70 g	41,14 g 14,84 g 2,02 g	25,23 g 3,12 g 0,87 g		
Tízórai	(00141) Kollégium	sajtkrém , Uborka**, Graham kenyér	Májkrém , Zöldpaprika**, Graham kenyér	halkrém házi, Uborka**, Graham kenyér	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Graham kenyér	Túrókrém mazsolás, Graham kenyér
		Energia: 224,88 Kcal / 940,00 KJ	Energia: 210,77 Kcal / 881,02 KJ	Energia: 224,98 Kcal / 940,42 KJ	Energia: 352,25 Kcal / 1 472,41 KJ	Energia: 183,81 Kcal / 768,33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,22 g 11,54 g 5,88 g	7,30 g 8,44 g 3,36 g	6,29 g 11,07 g 4,18 g	11,39 g 23,25 g 10,48 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
22,03 g 0,13 g 0,83 g	23,21 g 0,12 g 1,07 g	22,10 g 0,12 g 0,83 g	21,74 g 0,17 g 1,77 g	27,19 g 4,12 g 0,70 g		
Ebéd	(00141) Kollégium	Karalábé leves *mir*, Csikós tokány, Tészta köret , Csemege uborka	Hamisgulyás, sült debreceni, Sárgaborsó főzelék, Graham kenyér	Csontleves tésztabetéttel, Sült csirkecomb, Török rizs, Toszkan ragu !	Brokkolikrémleves , Levesgyöngy 18%, Milánói makaróni, Trapista sajt, Müzli szelet**	Felvidéki tojásleves, Lecsós tokány, Párolt rizsköret
		Energia: 1 249,08 Kcal / 5 221,15 KJ	Energia: 1 552,63 Kcal / 6 489,99 KJ	Energia: 921,12 Kcal / 3 850,28 KJ	Energia: 5 760,09 Kcal / 24 077,18 KJ	Energia: 1 701,36 Kcal / 7 111,68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		43,57 g 50,02 g 12,39 g	61,72 g 78,48 g 19,32 g	52,75 g 32,34 g 7,15 g	152,47 g 143,48 g 19,66 g	55,87 g 78,11 g 17,86 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
158,79 g 0,01 g 12,33 g	141,42 g 0,32 g 3,53 g	103,62 g 0,25 g 8,35 g	830,88 g 129,13 g 13,26 g	194,50 g 5,09 g 9,79 g		





Heti étlap 2021.06.07. - 2021.06.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00141) Kollégium					
Vacsora	(00141) Kollégium	Vagdalt , Finomfőzelék , Graham kenyér	Gyros tál	Sertés pörkölt, Tészta köret , Csemege uborka	Sült csirkemell, Zsemle, kifli**, Fejes saláta	Ásványvíz, 0,5l-es, Pék árúk klf 1db, Alma**, Bombi, puszedli
		Energia: 1 656,79 Kcal / 6 925,38 Kj	Energia: 598,34 Kcal / 2 501,06 Kj	Energia: 1 082,46 Kcal / 4 524,68 Kj	Energia: 670,25 Kcal / 2 801,65 Kj	Energia: 34,78 Kcal / 145,38 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		63,05 g 67,24 g 12,24 g	25,66 g 31,35 g 4,33 g	43,03 g 43,16 g 11,62 g	51,39 g 11,75 g 2,29 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
194,69 g 5,13 g 6,04 g	52,83 g 0,12 g 1,27 g	134,08 g 0,00 g 9,86 g	91,74 g 12,40 g 3,03 g	7,00 g 0,00 g 0,36 g		

