



Heti étlap 2021.08.30. - 2021.09.03.

		szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00141) Kollégium	Tej !, Kockasajt db**18%, Zsemle,kifli**, Uborka**	Citromos tea, Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Zsemle,kifli**, Koktélparadicsom	Kakaó !, Mazsolás kalács, Margarin** ráma, Barackíz**
		Energia: 379,73 Kcal / 1 587,27 KJ	Energia: 316,59 Kcal / 1 323,35 KJ	Energia: 437,65 Kcal / 1 829,38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		18,38 g 14,76 g 8,18 g	11,57 g 16,92 g 7,55 g	14,15 g 18,74 g 9,38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00141) Kollégium	Löncskrém , Graham kenyer, Zöldpaprika**	sajtkrém , Graham kenyer, Pritamin paprika	Májkrém , Graham kenyer, Zöldpaprika**
		Energia: 98,07 Kcal / 409,93 KJ	Energia: 113,27 Kcal / 473,47 KJ	Energia: 100,40 Kcal / 419,67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		3,40 g 8,06 g 3,30 g	1,15 g 10,96 g 5,61 g	3,35 g 7,82 g 3,10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00141) Kollégium	Csontleves tésztabetétrel, Mexikói chilis bab, Párolt rizsköret	Rántott leves zsemlekockával, Sertés pörkölt, Zöldborsófőzelék , Graham kényer	Zöldségleves , Milánói makaróni, Trapista sajt
		Energia: 1 266,63 Kcal / 5 294,51 KJ	Energia: 1 685,97 Kcal / 7 047,35 KJ	Energia: 1 772,52 Kcal / 7 409,13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		41,82 g 49,24 g 10,82 g	72,03 g 73,29 g 14,65 g	70,82 g 64,55 g 20,75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2021.08.30. - 2021.09.03.

Vacsora	(00141) Kollégium	162,70 g0,02 g7,05 g 1 5 1	186,87 g5,01 g7,24 g 5 1 5	224,73 g6,49 g9,78 g 2 5 1 1 5																																		
		Sült csirkecomb, Burgonyapüré , Csemege uborka	Sajtos tejfölös lángos!	Pék árúk klf 1db, Alma**, Ásványvíz, 0,5l-es																																		
		Energia: 602,81 Kcal / 2 519,75 Kj	Energia: 244,36 Kcal / 1 021,42 Kj	Energia: 34,78 Kcal / 145,38 Kj																																		
		<table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsav</td></tr><tr><td>41,21 g</td><td>22,00 g</td><td>7,29 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>59,04 g</td><td>0,23 g</td><td>6,73 g</td></tr></table> 1 2 2 5 2 5	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	41,21 g	22,00 g	7,29 g	Szénhidrát	Cukor	Só	59,04 g	0,23 g	6,73 g	<table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsav</td></tr><tr><td>6,36 g</td><td>10,25 g</td><td>1,36 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>31,35 g</td><td>0,00 g</td><td>0,99 g</td></tr></table> 5 1	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	6,36 g	10,25 g	1,36 g	Szénhidrát	Cukor	Só	31,35 g	0,00 g	0,99 g	<table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsav</td></tr><tr><td>0,40 g</td><td>0,40 g</td><td>0,00 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>7,00 g</td><td>0,00 g</td><td>0,36 g</td></tr></table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	0,40 g	0,40 g	0,00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	7,00 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																				
41,21 g	22,00 g	7,29 g																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																				
59,04 g	0,23 g	6,73 g																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																				
6,36 g	10,25 g	1,36 g																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																				
31,35 g	0,00 g	0,99 g																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																				
0,40 g	0,40 g	0,00 g																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																				
7,00 g	0,00 g	0,36 g																																				

