



## Heti étlap 2021.10.04. - 2021.10.08.

|         |                      | hétfő                                                           | kedd                                                          | szerda                                                                 | csütörtök                                                                   | péntek                                                      |
|---------|----------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Reggeli | (00141)<br>Kollégium | Citromos tea, halkrém házi, Graham kenyér, Uborka**             | Gépsonka Sümegi, Margarin** ráma, Graham kenyér, Paradicsom** | Citromos tea, Főtt virsli, ketchup, Graham kenyér                      | Tej !, Tojáskrém házi, Graham kenyér, Paradicsom**                          | Citromos tea, Ivójoghurt, Minimargarin 10g, Zsemle, kifli** |
|         |                      | Energia: 68.86 Kcal / 287.83 KJ                                 | Energia: 25.99 Kcal / 108.64 KJ                               | Energia: 57.41 Kcal / 239.97 KJ                                        | Energia: 237.45 Kcal / 992.54 KJ                                            | Energia: 312.73 Kcal / 1,307.21 KJ                          |
|         |                      | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                           | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                  | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                       | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                       |
|         |                      | 2.19 g 4.15 g 0.95 g                                            | 1.52 g 0.99 g 0.43 g                                          | 1.95 g 2.13 g 0.89 g                                                   | 13.59 g 11.69 g 5.54 g                                                      | 7.59 g 10.82 g 3.92 g                                       |
|         |                      | Szénhidrát Cukor Só                                             | Szénhidrát Cukor Só                                           | Szénhidrát Cukor Só                                                    | Szénhidrát Cukor Só                                                         | Szénhidrát Cukor Só                                         |
| Tízórai | (00141)<br>Kollégium | Lekváros bukta                                                  | Túrós táska                                                   | Kockasajt db**18%, Hagymás stangli                                     | Pizzás csiga                                                                | sonkakrém házi , Graham kenyér, Uborka**                    |
|         |                      | Energia: 267.70 Kcal / 1,118.99 KJ                              | Energia: 258.00 Kcal / 1,078.44 KJ                            | Energia: 311.21 Kcal / 1,300.86 KJ                                     | Energia: 337.00 Kcal / 1,408.66 KJ                                          | Energia: 31.45 Kcal / 131.46 KJ                             |
|         |                      | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                           | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                  | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                       | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                       |
|         |                      | 6.06 g 4.74 g 2.23 g                                            | 8.21 g 5.50 g 2.21 g                                          | 11.46 g 8.00 g 4.18 g                                                  | 9.62 g 16.81 g 8.76 g                                                       | 2.16 g 1.45 g 0.60 g                                        |
|         |                      | Szénhidrát Cukor Só                                             | Szénhidrát Cukor Só                                           | Szénhidrát Cukor Só                                                    | Szénhidrát Cukor Só                                                         | Szénhidrát Cukor Só                                         |
| Ebéd    | (00141)<br>Kollégium | Tarhonyaleves, Sertés pörkölt, Zöldborsófőzelék , Graham kenyér | Karalábé leves *mir*, Lecsós sertésszelet , Török rizs        | Fejtett bableves *mir.* , Hal vagdalt, Burgonya főzelék, Graham kenyér | Csontleves tésztabetétrel, Rántott csirkemell, Rizi-bizi, Savanyú kisdinnye | Reszelt tésztaleves, Székelykáposzta, Graham kenyér, Szőlő  |
|         |                      | Energia: 708.09 Kcal / 2,959.82 KJ                              | Energia: 392.98 Kcal / 1,642.66 KJ                            | Energia: 605.84 Kcal / 2,532.41 KJ                                     | Energia: 335.20 Kcal / 1,401.14 KJ                                          | Energia: 488.06 Kcal / 2,040.09 KJ                          |
|         |                      | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                           | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                  | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                       | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                       |
|         |                      | 38.96 g 34.29 g 11.90 g                                         | 27.34 g 22.08 g 6.59 g                                        | 29.91 g 22.50 g 7.85 g                                                 | 27.96 g 15.80 g 4.62 g                                                      | 19.83 g 29.42 g 8.35 g                                      |
|         |                      |                                                                 |                                                               |                                                                        |                                                                             |                                                             |





### Heti étlap 2021.10.04. - 2021.10.08.

|                |                              | Szénhidrát                           | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                     | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                  | Cukor  | Só     | Szénhidrát                                                | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                          | Cukor   | Só     |
|----------------|------------------------------|--------------------------------------|---------|--------|----------------------------------------------------------------|---------|--------|---------------------------------------------|--------|--------|-----------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------------------------------|---------|--------|
|                |                              | 61.88 g                              | 5.01 g  | 0.18 g | 24.27 g                                                        | 2.00 g  | 0.58 g | 67.57 g                                     | 0.02 g | 1.19 g | 23.90 g                                                   | 0.99 g  | 0.31 g | 41.82 g                                             | 0.01 g  | 0.14 g |
| <b>Vacsora</b> | <b>(00141)<br/>Kollégium</b> |                                      |         |        |                                                                |         |        |                                             |        |        |                                                           |         |        |                                                     |         |        |
|                |                              | <b>Rizseshús, Csemege<br/>uborka</b> |         |        | <b>Sült csirkecomb,<br/>Burgonyapüré ,<br/>Kovászos uborka</b> |         |        | <b>Milánói makaróni,<br/>Trappista sajt</b> |        |        | <b>Vagdalt , Paradicsomos<br/>káposzta, Graham kenyér</b> |         |        | <b>Ásványvíz, 0,5l-es,<br/>Kakaós csiga, Alma**</b> |         |        |
|                |                              | Energia: 451.83 Kcal / 1,888.65 Kj   |         |        | Energia: 497.56 Kcal / 2,079.80 Kj                             |         |        | Energia: 123.79 Kcal / 517.44 Kj            |        |        | Energia: 426.21 Kcal / 1,781.56 Kj                        |         |        | Energia: 600.33 Kcal / 2,509.38 Kj                  |         |        |
|                |                              | Fehérje                              | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                        | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                     | Zsír   | T.Zsír | Fehérje                                                   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                             | Zsír    | T.Zsír |
|                |                              | 24.07 g                              | 26.78 g | 8.52 g | 40.44 g                                                        | 12.13 g | 3.88 g | 4.03 g                                      | 4.06 g | 1.30 g | 19.11 g                                                   | 21.34 g | 7.48 g | 13.12 g                                             | 10.24 g | 4.54 g |
|                |                              | Szénhidrát                           | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                     | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                  | Cukor  | Só     | Szénhidrát                                                | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                          | Cukor   | Só     |
|                |                              | 31.89 g                              | 0.07 g  | 0.03 g | 55.22 g                                                        | 0.02 g  | 0.39 g | 17.36 g                                     | 6.40 g | 0.73 g | 37.13 g                                                   | 15.00 g | 0.11 g | 120.30 g                                            | 41.60 g | 1.24 g |
|                |                              |                                      |         |        |                                                                |         |        |                                             |        |        |                                                           |         |        |                                                     |         |        |