



Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Reggeli	(00141) Kollégium	gyümölcs tea!, Párizsi baromfi, Minimargarin 10g, Graham kenyér, Pritamin paprika	Citromos tea, Felvágott (Zala, Kópé)**, Minimargarin 10g, Zsemle,kifli**, Uborka**	Citromos tea, Túrós táska	Citromos tea, Ivójoghurt, Szezámgyöngyös kifli, zsemle	Tej !, Főtt tojás, Graham kenyér, Paradicsom**	
		Energia: 109.58 Kcal / 458.04 KJ	Energia: 223.59 Kcal / 934.61 KJ	Energia: 270.77 Kcal / 1,131.82 KJ	Energia: 265.42 Kcal / 1,109.46 KJ	Energia: 265.32 Kcal / 1,109.04 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		0.93 g 7.62 g 2.10 g	5.40 g 9.23 g 2.94 g	8.22 g 5.50 g 2.21 g	8.21 g 5.97 g 1.98 g	16.34 g 13.33 g 5.83 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
		8.94 g 6.03 g 0.21 g	30.91 g 4.10 g 0.21 g	48.79 g 14.54 g 0.60 g	42.81 g 17.77 g 0.00 g	19.42 g 0.01 g 0.05 g	
Tízórai	(00141) Kollégium	Kenőmájaskrém !, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Körözött túró házi, Graham kenyér, Paradicsom**	sajtkrém , Graham kenyér, Zöldpaprika**	felvágottkrém házi, Graham kenyér, Uborka**	Kolbászkrem, Graham kenyér, Paradicsom**	
		Energia: 18.65 Kcal / 77.96 KJ	Energia: 26.58 Kcal / 111.10 KJ	Energia: 23.50 Kcal / 98.23 KJ	Energia: 21.45 Kcal / 89.66 KJ	Energia: 24.71 Kcal / 103.29 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		0.70 g 0.63 g 0.25 g	5.63 g 0.69 g 0.32 g	0.66 g 1.19 g 0.57 g	0.75 g 1.00 g 0.43 g	0.94 g 0.70 g 0.27 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
		2.29 g 0.01 g 0.06 g	3.57 g 0.01 g 0.08 g	2.30 g 0.01 g 0.05 g	2.13 g 0.07 g 0.07 g	3.38 g 0.07 g 0.07 g	





Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00141) Kollégium	Burgonyaleves magyaros!, Húsroló, Finomfőzelék , Graham kenyér	Daragaluska leves, Kukoricás csirkeragu, Tészta köret	Csontleves tésztabetéttel, Húsgombóc, Paradicsom mártás, Burgonya sós féladag , Graham kenyér	Kelbimbó krémleves, Levesgyöngy 18%, Sült csirkecomb, Zöldséges rizs , Csemege uborka	zöldborsóleves , Milánói makaróni, Trappista sajt, Alma**
		Energia: 565.11 Kcal / 2,362.16 KJ	Energia: 379.80 Kcal / 1,587.56 KJ	Energia: 498.74 Kcal / 2,084.73 KJ	Energia: 419.84 Kcal / 1,754.93 KJ	Energia: 376.85 Kcal / 1,575.23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.21 g 28.84 g 9.35 g	32.33 g 10.37 g 2.74 g	20.03 g 19.26 g 7.06 g	36.61 g 21.15 g 6.91 g	17.18 g 11.21 g 2.02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Vacsora	(00141) Kollégium	Carbonara spagetti , Trappista sajt	Gulyásleves, Pogácsa sajtos, Graham kenyér	Rántott sertésszelet, Párolt rizsköret, Párolt zöldségköret	Serpenyősborg. virslivel , Csemege uborka, Graham kenyér	Ásványvíz, 0,5l-es, Alma**, Pizzás csiga
		Energia: 237.28 Kcal / 991.83 KJ	Energia: 668.03 Kcal / 2,792.37 KJ	Energia: 275.97 Kcal / 1,153.55 KJ	Energia: 315.73 Kcal / 1,319.75 KJ	Energia: 704.95 Kcal / 2,946.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12.24 g 16.16 g 5.72 g	27.09 g 29.25 g 10.46 g	23.19 g 11.16 g 2.65 g	9.24 g 3.50 g 0.96 g	19.64 g 34.02 g 17.52 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

