



Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00141) Kollégium	Tejeskávé !, Májkrém , Graham kenyér, Uborka**	Citromos tea, Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Zsemle,kifli**, Uborka**	Citromos tea, Pizza sonka, Margarin** ráma, Graham kenyér, Uborka**	Kakaó !, Főtt tojás, Graham kenyér, Paradicsom**	Citromos tea, Padlizsánkrém házi, Graham kenyér, Zöldpaprika**
		Energia: 242.00 Kcal / 1,011.56 KJ	Energia: 161.70 Kcal / 675.91 KJ	Energia: 34.74 Kcal / 145.21 KJ	Energia: 317.83 Kcal / 1,328.53 KJ	Energia: 33.66 Kcal / 140.70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.05 g 10.22 g 4.65 g	5.09 g 2.55 g 1.19 g	1.07 g 0.93 g 0.41 g	16.42 g 13.62 g 6.01 g	0.82 g 0.44 g 0.05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00141) Kollégium	Pogácsa sajtos	sajtkrém , Graham kenyer, Paradicsom**	Túrókrém zöldfűszeres, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Briós	halkrém házi, Graham kenyer, Uborka**
		Energia: 144.10 Kcal / 602.34 KJ	Energia: 23.97 Kcal / 100.19 KJ	Energia: 18.48 Kcal / 77.25 KJ	Energia: 280.86 Kcal / 1,173.99 KJ	Energia: 56.09 Kcal / 234.46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.40 g 2.21 g 1.03 g	0.62 g 1.17 g 0.57 g	5.49 g 0.32 g 0.13 g	7.45 g 5.84 g 2.77 g	2.18 g 4.15 g 0.95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00141) Kollégium	Paradicsom leves, Csirkemáj rizottó (mexikói), cékla saláta!	Húsleves*, Főtt sertéshús, Gyümölcs szósz, Burgonya sós féladag	Karfiolleves , Carbonara spagetti , Trapista sajt	Zöldségleves , sült debreceni, Szárzababfőzelék, Graham kenyér	Csurgatott tojás leves , Borsos tokány, Török rizs, Csemege uborka
		Energia: 384.81 Kcal / 1,608.51 KJ	Energia: 768.95 Kcal / 3,214.21 KJ	Energia: 492.95 Kcal / 2,060.53 KJ	Energia: 194.26 Kcal / 812.01 KJ	Energia: 443.06 Kcal / 1,851.99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.51 g 11.31 g 2.64 g	43.06 g 31.13 g 12.63 g	21.30 g 25.70 g 7.93 g	8.78 g 9.54 g 3.03 g	17.76 g 35.34 g 13.05 g





Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.22.

Vacsora	(00141) Kollégium	<table><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>34.84 g</td><td>9.99 g</td><td>0.33 g</td></tr><tr><td colspan="3"></td></tr></table>	Szénhidrát	Cukor	Só	34.84 g	9.99 g	0.33 g				<table><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>76.62 g</td><td>27.63 g</td><td>0.67 g</td></tr><tr><td colspan="3"></td></tr></table>	Szénhidrát	Cukor	Só	76.62 g	27.63 g	0.67 g				<table><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>46.79 g</td><td>0.00 g</td><td>0.53 g</td></tr><tr><td colspan="3"></td></tr></table>	Szénhidrát	Cukor	Só	46.79 g	0.00 g	0.53 g				<table><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>16.15 g</td><td>0.03 g</td><td>0.31 g</td></tr><tr><td colspan="3"></td></tr></table>	Szénhidrát	Cukor	Só	16.15 g	0.03 g	0.31 g				<table><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>12.35 g</td><td>0.00 g</td><td>0.81 g</td></tr><tr><td colspan="3"></td></tr></table>	Szénhidrát	Cukor	Só	12.35 g	0.00 g	0.81 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só																																															
		34.84 g	9.99 g	0.33 g																																															
		Szénhidrát	Cukor	Só																																															
76.62 g	27.63 g	0.67 g																																																	
Szénhidrát	Cukor	Só																																																	
46.79 g	0.00 g	0.53 g																																																	
Szénhidrát	Cukor	Só																																																	
16.15 g	0.03 g	0.31 g																																																	
Szénhidrát	Cukor	Só																																																	
12.35 g	0.00 g	0.81 g																																																	
Sült csirkemell, Burgonyapüré , Csemege uborka		Szilvás gombóc *mir.* , Szőlő		Vagdalt , Burgonya főzelék, Graham kenyér		Sertésragu leves, Pék árúk klf 1db		Ásványvíz, 0,5l-es, Alma**, Kolbászkrem, Zsemle,kifli**, Zöldpaprika**																																											
Energia: 422.10 Kcal / 1,764.38 Kj		Energia: 184.59 Kcal / 771.59 Kj		Energia: 500.90 Kcal / 2,093.76 Kj		Energia: 226.54 Kcal / 946.94 Kj		Energia: 312.94 Kcal / 1,308.09 Kj																																											
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																								
34.39 g	5.43 g	2.16 g	0.80 g	2.17 g	0.21 g	22.08 g	23.09 g	8.65 g	13.40 g	15.30 g	5.85 g																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																								
57.57 g	0.02 g	0.32 g	39.54 g	19.98 g	0.30 g	48.58 g	0.01 g	0.11 g	8.59 g	0.00 g	0.03 g																																								