



Heti étlap 2021.11.01. - 2021.11.05.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00141) Kollégium	Tej !, Zsemle,kifli**, Gépsonka Sümegi, Minimargarin 10g, Jégsaláta	Citromos tea, Főtt virsli, ketchup, Zsemle,kifli**	gyümölcsstea!, Zsemle,kifli**, Margarin** ráma, Párizsi, sertés, Uborka**	Kakaó !, Kolbászkrem, Graham kenyér, Retek csomós
		Energia: 384.12 Kcal / 1,605.62 Kj	Energia: 181.70 Kcal / 759.51 Kj	Energia: 179.70 Kcal / 751.15 Kj	Energia: 253.71 Kcal / 1,060.51 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15.63 g 16.92 g 7.19 g	6.05 g 3.40 g 1.52 g	5.37 g 2.90 g 1.34 g	11.02 g 9.35 g 5.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00141) Kollégium	Pogácsa sajtos	Pizzás csiga	Körözött túró házi, Graham kenyér, Pritamin paprika	Túrós táska
		Energia: 144.10 Kcal / 602.34 Kj	Energia: 337.00 Kcal / 1,408.66 Kj	Energia: 21.72 Kcal / 90.79 Kj	Energia: 258.00 Kcal / 1,078.44 Kj
		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	9.62 g 16.81 g 8.76 g	5.47 g 0.67 g 0.30 g	8.21 g 5.50 g 2.21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00141) Kollégium	Zöldségleves , Rántott hal, Zöldséges rizs , Csemege uborka	Széchenyi leves, Vagdalt , Burgonya főzelék, Graham kenyér	Brokkolikrémleves , Levesgyöngy 18%, Sertés pörkölt, Tészta köret , Savanyú kisdinnye	Sárgaborsó leves, Tarhonyáshús, cékla saláta!
		Energia: 417.19 Kcal / 1,743.85 Kj	Energia: 767.96 Kcal / 3,210.07 Kj	Energia: 434.31 Kcal / 1,815.42 Kj	Energia: 346.88 Kcal / 1,449.96 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31.07 g 21.44 g 4.47 g	33.30 g 34.80 g 11.23 g	24.78 g 32.02 g 10.57 g	16.95 g 24.55 g 7.72 g





Heti étlap 2021.11.01. - 2021.11.05.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		22.76 g	0.00 g	0.09 g	79.74 g	0.01 g	0.20 g	19.93 g	0.99 g	0.47 g	17.33 g	0.00 g	0.08 g
Vacsora	(00141) Kollégium	Rakott kelkáposzta , Alma**, Graham kenyér			Rántott csirkemell, Rizi- bizi, Csemege uborka			sült debreceni, Fejtettbab főzelék , Graham kenyér, Alma**			Ásványvíz, 0,5l-es, Pizzás kifli, Kockasajt db**18%, Alma**		
		Energia: 430.32 Kcal / 1,798.74 Kj			Energia: 319.97 Kcal / 1,337.47 Kj			Energia: 416.83 Kcal / 1,742.35 Kj			Energia: 734.23 Kcal / 3,069.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.61 g	25.22 g	7.83 g	26.17 g	14.88 g	4.57 g	22.13 g	9.34 g	3.10 g	28.86 g	21.28 g	11.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29.72 g	0.02 g	0.14 g	18.54 g	0.00 g	0.06 g	59.07 g	0.04 g	0.34 g	111.12 g	6.30 g	3.66 g