



Heti étlap 2021.11.08. - 2021.11.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00141) Kollégium	Citromos tea, Trappista sajt, Margarin** ráma, Zsemle,kifli**, Uborka**	Karamellás tej , Felvágott(Zala, Kópé)** , Margarin** ráma, Zsemle,kifli**, Jégsaláta	gyümölcstea!, Pizza sonka, Margarin** ráma, Zsemle,kifli**, Zöldpaprika**	Citromos tea, Főtt tojás, Graham kenyér, Jégsapretek, Margarin** ráma	Tej !, Zsemle,kifli**, sonkakrém házi , Uborka**
		Energia: 155.22 Kcal / 648.82 KJ	Energia: 432.35 Kcal / 1,807.22 KJ	Energia: 176.82 Kcal / 739.11 KJ	Energia: 106.20 Kcal / 443.92 KJ	Energia: 336.60 Kcal / 1,406.99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.67 g 2.04 g 0.98 g	15.39 g 11.31 g 5.93 g	5.54 g 2.36 g 1.09 g	6.32 g 5.63 g 1.61 g	16.46 g 11.12 g 5.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00141) Kollégium	Kenőmájaskrém !, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Pék árúk klf 1db	Ivójoghurt, Dinkelspitz	Tojáskrém házi, Graham kenyér, Jégsapretek	Pizzás kifli, Kockasajt db**18%
		Energia: 18.67 Kcal / 78.04 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 247.63 Kcal / 1,035.09 KJ	Energia: 65.69 Kcal / 274.58 KJ	Energia: 351.64 Kcal / 1,469.86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0.70 g 0.63 g 0.25 g	0.00 g 0.00 g 0.00 g	8.35 g 3.44 g 1.71 g	3.95 g 3.36 g 1.01 g	14.23 g 10.44 g 5.77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2021.11.08. - 2021.11.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00141) Kollégium	Karalábé leves *mir*, Hentes tokány, Tészta köret	Rizsleves, Húsroló, Lencsefőzelék, Mandarin, Graham kenyér	Daragaluska leves, Sertés sült (egyben sütve), Sóskamártás , Burgonya sós féladag , Graham kenyér	Sütőtök krémleves, Tökmag hántolt, Ludaskása, Párolt káposzta	Frankfurti leves, Darásmetélt ízzel, Alma**
		Energia: 378.27 Kcal / 1,581.17 KJ	Energia: 599.55 Kcal / 2,506.12 KJ	Energia: 719.72 Kcal / 3,008.43 KJ	Energia: 610.06 Kcal / 2,550.05 KJ	Energia: 350.25 Kcal / 1,464.05 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18.87 g 26.42 g 8.70 g	27.94 g 25.28 g 8.81 g	40.00 g 28.32 g 10.21 g	26.59 g 39.97 g 12.48 g	7.00 g 4.33 g 0.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Vacsora	(00141) Kollégium	Rakott burgonya, Csemege uborka, Graham kenyér	Gulyásleves, Pogácsa sajtos, Graham kenyér	Milánói makaróni, Trapista sajt, Alma**	Sült kacsacomb, Hagymás törtburgonya, Kovászos uborka	Ásványvíz, 0,5l-es, Alma**, Kakaós csiga, Pék árúk klif 1db
		Energia: 561.73 Kcal / 2,348.03 KJ	Energia: 668.03 Kcal / 2,792.37 KJ	Energia: 162.18 Kcal / 677.91 KJ	Energia: 451.83 Kcal / 1,888.65 KJ	Energia: 315.64 Kcal / 1,319.38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18.97 g 14.28 g 4.65 g	27.09 g 29.25 g 10.47 g	4.98 g 5.02 g 1.66 g	25.66 g 14.91 g 5.51 g	6.76 g 5.32 g 2.27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

