

Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Reggeli</b>	<b>(00141) Kollégium</b>	Tejeskávés !, Májkrém , Graham kenyér, Uborka**	Citromos tea, Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Zsemle,kifli**, Uborka**	Citromos tea, Pizza sonka, Minimargarin 10g, 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: 166.02 Kcal / 693.96 KJ	Energia: 94.65 Kcal / 395.64 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	5.38 g 2.90 g 1.34 g	1.41 g 7.35 g 2.03 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
26.94 g 13.00 g 0.42 g	30.90 g 4.09 g 0.10 g	5.31 g 3.03 g 0.27 g	31.76 g 13.00 g 0.05 g	6.24 g 3.03 g 0.05 g		
<b>Tízórai</b>	<b>(00141) Kollégium</b>	Pogácsa sajtos	sajtkrém , Graham kenyer, Paradicsom**	Túrókrém zöldfűszeres, Graham kenyér, Paradicsom**	Lekváros bukta	halkrém házi, Graham kenyer, Uborka**
		Energia: 144.10 Kcal / 602.34 KJ	Energia: 23.97 Kcal / 100.19 KJ	Energia: 18.96 Kcal / 79.25 KJ	Energia: 267.70 Kcal / 1,118.99 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	5.45 g 0.30 g 0.14 g	6.06 g 4.74 g 2.23 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
28.07 g 3.95 g 0.00 g	2.50 g 0.01 g 0.05 g	2.70 g 0.01 g 0.26 g	51.83 g 18.98 g 0.61 g	2.29 g 0.01 g 0.06 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00141) Kollégium</b>	Gyümölcs leves *mir* !, Borsos tokány, Török rizs, cékla saláta!	Magyaros gombaleves, Köményes sertéssült, Fejtettbab főzelék , Graham kenyér, Mandarin	Zellerkrémleves , Levesgyöngy 18%, Rakott kelkáposzta , Graham kenyer	Harcsapaprikás 15-18, Májgaluska leves, Tészta köret , Csemege uborka	Dán karfiolleves, Gránátos kocka, Csemege uborka, Túró rudi
		Energia: 484.47 Kcal / 2,025.08 KJ	Energia: 694.75 Kcal / 2,904.06 KJ	Energia: 411.87 Kcal / 1,721.62 KJ	Energia: 337.85 Kcal / 1,412.21 KJ	Energia: 428.35 Kcal / 1,790.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18.10 g 31.60 g 12.20 g	47.57 g 20.71 g 6.81 g	24.36 g 25.84 g 7.96 g	29.97 g 8.95 g 2.45 g	14.49 g 15.27 g 1.70 g



Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.26.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		30.94 g	14.64 g	0.58 g	79.36 g	0.02 g	0.11 g	22.79 g	0.01 g	0.12 g	33.79 g	0.00 g	0.57 g	59.67 g	0.01 g	0.31 g	
<b>Vacsora</b>	<b>(00141) Kollégium</b>	Vagdalt , Burgonya főzelék, Graham kenyér			Kukoricás csirkeragu, Tészta köret			Rántott sertésszelet, Párolt zöldségköret, Párolt rizsköret			sült debreceni, Steakburgonya15-18, Párolt káposzta vegyes			Ásványvíz, 0,5l-es, Alma**, Kolbászkrem, Zsemle,kifli**, Zöldpaprika**			
		Energia: 510.54 Kcal / 2,134.06 Kj			Energia: 200.99 Kcal / 840.14 Kj			Energia: 275.97 Kcal / 1,153.55 Kj			Energia: 197.86 Kcal / 827.05 Kj			Energia: 312.94 Kcal / 1,308.09 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		22.42 g	23.14 g	8.67 g	23.51 g	3.25 g	0.62 g	23.19 g	11.16 g	2.65 g	5.21 g	7.55 g	2.13 g	9.96 g	3.73 g	1.53 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
50.27 g	0.02 g	0.17 g	18.42 g	0.00 g	0.10 g	18.92 g	0.02 g	0.59 g	25.99 g	10.31 g	0.25 g	63.08 g	2.24 g	0.02 g			