

Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00141) Kollégium	Tej !, Vajkrém , magyaros, Zöldpaprika**, Graham kenyér	Kakaó !, Trappista sajt, Margarin** ráma, Graham kenyer	Tejeskávé !, Kenőmájaskrém !, Graham kenyér, Uborka**	Citromos tea, Főtt tojás, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Citromos tea, Margarin** ráma, Felvágott(Zala, Kópé)**, Zsemle,kifli**, Uborka**
		Energia: 259.11 Kcal / 1,083.08 Kj	Energia: 253.57 Kcal / 1,059.92 Kj	Energia: 190.53 Kcal / 796.42 Kj	Energia: 96.32 Kcal / 402.62 Kj	Energia: 172.41 Kcal / 720.67 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		11.42 g 14.97 g 7.66 g	10.84 g 9.48 g 5.10 g	7.48 g 6.19 g 3.29 g	6.23 g 4.97 g 1.26 g	5.42 g 3.63 g 1.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
19.11 g 0.01 g 0.06 g	30.73 g 13.00 g 0.06 g	25.78 g 13.00 g 0.07 g	6.25 g 3.01 g 0.06 g	30.88 g 4.10 g 0.11 g		
Tízórai	(00141) Kollégium	Pogácsa sajtos	Kakaós csiga	Ivóyoghurt, Zsemle,kifli**	Kőrözött túró házi, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Tojáskrém házi, Graham kenyer, Uborka**
		Energia: 144.10 Kcal / 602.34 Kj	Energia: 284.69 Kcal / 1,190.00 Kj	Energia: 236.42 Kcal / 988.24 Kj	Energia: 25.66 Kcal / 107.26 Kj	Energia: 54.57 Kcal / 228.10 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4.40 g 2.21 g 1.03 g	6.36 g 4.92 g 2.27 g	7.56 g 3.82 g 2.02 g	5.71 g 0.73 g 0.30 g	3.39 g 3.27 g 0.98 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	56.65 g 20.80 g 0.62 g	41.14 g 14.84 g 0.00 g	3.17 g 0.01 g 0.08 g	2.60 g 0.13 g 0.06 g		
Ebéd	(00141) Kollégium	Csurgatott tojás leves , Vagdalt , Paradicsomos káposzta, Graham kenyér	Burgonyaleves magyaros!, Kukoricás csirkeragu, Tészta köret , Mandarin	Rizsleves, Fokhagymás aprópecsenye, Sárgaborsó főzelék, Graham kenyér, Alma**	Karfiolleves , Marhapörkölt , Tarhonya köret, Kovászos uborka	Frankfurti leves, Darásmetélt ízzel, Alma**
		Energia: 493.90 Kcal / 2,064.50 Kj	Energia: 368.46 Kcal / 1,540.16 Kj	Energia: 553.77 Kcal / 2,314.76 Kj	Energia: 731.16 Kcal / 3,056.25 Kj	Energia: 350.25 Kcal / 1,464.05 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		21.07 g 26.35 g 9.07 g	27.47 g 9.01 g 1.32 g	26.54 g 22.90 g 8.46 g	26.30 g 46.49 g 12.49 g	7.00 g 4.33 g 0.70 g





### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		39.80 g	15.01 g	0.46 g	45.65 g	0.00 g	0.13 g	58.42 g	0.02 g	0.32 g	53.38 g	0.00 g	0.39 g	67.70 g	38.14 g	0.26 g
<b>Vacsora</b>	<b>(00141) Kollégium</b>	Vasi pecsenye, Burgonyapüré, Csemege uborka			Pásztor tarhonya, Csemege uborka			Babérlev.-tejfölös pu.tokány, Tészta köret			Gulyásleves, Sajtos tejfölös lángos!, Graham kenyér			Ásványvíz, 0,5l-es, Pizzás kifli, Kockasajt db**18%, Alma**		
		Energia: 458.46 Kcal / 1,916.36 Kj			Energia: 94.56 Kcal / 395.26 Kj			Energia: 253.25 Kcal / 1,058.59 Kj			Energia: 424.00 Kcal / 1,772.32 Kj			Energia: 673.98 Kcal / 2,817.24 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.66 g	11.43 g	4.00 g	2.91 g	1.65 g	0.18 g	20.06 g	13.85 g	3.26 g	19.79 g	26.37 g	9.02 g	25.52 g	16.28 g	8.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.01 g	0.00 g	0.34 g	16.72 g	0.00 g	0.02 g	15.12 g	0.00 g	0.20 g	26.97 g	0.02 g	1.15 g	110.72 g	6.30 g	3.66 g		

