



Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00141) Kollégium	Citromos tea, Lönöcskrém , Graham kenyér, Jégcsapretek	Citromos tea, Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Graham kenyér, Uborka**	Kakaó , Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Graham kenyér, Uborka**	Citromos tea, Kőrözött túró házi, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Tej , Főtt tojás, Graham kenyer, Jégcsapretek
		Energia: 80.98 Kcal / 338.50 KJ	Energia: 41.73 Kcal / 174.43 KJ	Energia: 266.91 Kcal / 1,115.68 KJ	Energia: 34.49 Kcal / 144.17 KJ	Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3.38 g 4.88 g 1.82 g	1.28 g 1.63 g 0.71 g	11.76 g 10.39 g 5.49 g	5.48 g 0.67 g 0.30 g	16.15 g 13.28 g 5.82 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00141) Kollégium	Ivójoghurt, Korpás zsemle, kifli	Margarin** ráma, Trappista sajt, Zsemle, Jégcsaláta	Ízes levél	Pizzás kifli	halkrém házi, Graham kenyer, Jégcsapretek
		Energia: 223.46 Kcal / 934.06 KJ	Energia: 236.52 Kcal / 988.65 KJ	Energia: 314.35 Kcal / 1,313.98 KJ	Energia: 291.39 Kcal / 1,218.01 KJ	Energia: 55.65 Kcal / 232.62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.63 g 3.01 g 1.54 g	7.99 g 2.17 g 0.99 g	5.19 g 12.16 g 6.28 g	10.89 g 5.44 g 2.80 g	2.19 g 4.16 g 0.95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00141) Kollégium	Paradicsom leves, Budapest ragu, Török rizs, Káposzta saláta sav.	Zöldséglevés , Vagdalt , Burgonya főzelék, Graham kenyér, Alma**	Gesztenyés gyüm.leves, Rántott csirkemell, Rizi- bizi, Csemege uborka	Főtt, füstölt s.comb 15- 18, Rántott leves zsemlekockával, Szárzababfőzelék, Graham kenyér	Mákos nudli, Sertésragu leves, Vaniliasodó, Narancs
		Energia: 454.19 Kcal / 1,898.51 KJ	Energia: 571.44 Kcal / 2,388.62 KJ	Energia: 435.70 Kcal / 1,821.23 KJ	Energia: 140.79 Kcal / 588.50 KJ	Energia: 989.55 Kcal / 4,136.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31.16 g 22.11 g 6.46 g	24.39 g 24.66 g 8.69 g	28.29 g 16.23 g 5.28 g	9.28 g 5.08 g 1.96 g	36.46 g 26.92 g 11.23 g





Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.17.

		<table><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>42.77 g</td><td>9.99 g</td><td>0.83 g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Szénhidrát	Cukor	Só	42.77 g	9.99 g	0.83 g				<table><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>60.79 g</td><td>0.01 g</td><td>0.14 g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Szénhidrát	Cukor	Só	60.79 g	0.01 g	0.14 g				<table><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>41.58 g</td><td>14.64 g</td><td>0.39 g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Szénhidrát	Cukor	Só	41.58 g	14.64 g	0.39 g				<table><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>12.14 g</td><td>0.03 g</td><td>0.63 g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Szénhidrát	Cukor	Só	12.14 g	0.03 g	0.63 g				<table><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>146.34 g</td><td>42.56 g</td><td>0.04 g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Szénhidrát	Cukor	Só	146.34 g	42.56 g	0.04 g			
	Szénhidrát	Cukor	Só																																																
	42.77 g	9.99 g	0.83 g																																																
																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																	
60.79 g	0.01 g	0.14 g																																																	
																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																	
41.58 g	14.64 g	0.39 g																																																	
																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																	
12.14 g	0.03 g	0.63 g																																																	
																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																	
146.34 g	42.56 g	0.04 g																																																	
																																																			
Vacsora	(00141) Kollégium	Rántott sajt, Burgonyapüré	Milánói makaróni, Trapista sajt	sült debreceni, Steakburgonya15-18, Csemege uborka	Mozzarellás csirkemell15 -18, Párolt rizsköret, cékla saláta!	Ásványvíz, 0,5l-es, Teljes kiőrlésű fokh. magv. cs, Alma**																																													
		Energia: 388.23 Kcal / 1,622.80 Kj	Energia: 131.22 Kcal / 548.50 Kj	Energia: 105.39 Kcal / 440.53 Kj	Energia: 152.75 Kcal / 638.50 Kj	Energia: 774.97 Kcal / 3,239.37 Kj																																													
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																			
		13.96 g	10.52 g	4.18 g	4.58 g	4.62 g	1.65 g	2.83 g	6.36 g	1.97 g	19.18 g	5.21 g	1.45 g	17.88 g	39.52 g	13.70 g																																			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																			
		56.80 g	0.00 g	0.53 g	17.39 g	6.40 g	0.77 g	8.31 g	0.32 g	0.22 g	7.08 g	0.01 g	0.66 g	88.18 g	8.36 g	2.34 g																																			
																																																			