



Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00141) Kollégium	Kakaó , Vajkrém , magyaros, Zöldpaprika**, Graham kenyér	Citromos tea, Trappista sajt, Minimargarin 10g, Graham kenyér	Citromos tea, Tojáskrém házi, Graham kenyér, Uborka**	Citromos tea, Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Graham kenyér, Uborka**	Tejeskávé , felvágottkrém házi, Graham kenyér, Uborka**
		Energia: 281.67 Kcal / 1,177.38 KJ	Energia: 85.94 Kcal / 359.23 KJ	Energia: 67.33 Kcal / 281.44 KJ	Energia: 41.73 Kcal / 174.43 KJ	Energia: 194.88 Kcal / 814.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.26 g 12.04 g 6.31 g	0.37 g 7.05 g 1.92 g	3.40 g 3.27 g 0.98 g	1.28 g 1.63 g 0.71 g	7.57 g 6.60 g 3.47 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00141) Kollégium	Pogácsa sajtos	Pizza sonka, Margarin**, ráma, Zöldpaprika**, Zsemle	Ivójoghurt, Teljes kiőrlésű keksz	Kockasajt db**18%, Kifli	Diós Patkó
		Energia: 144.10 Kcal / 602.34 KJ	Energia: 238.06 Kcal / 995.09 KJ	Energia: 102.50 Kcal / 428.45 KJ	Energia: 308.58 Kcal / 1,289.86 KJ	Energia: 367.22 Kcal / 1,534.98 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	8.69 g 1.69 g 0.72 g	4.72 g 6.46 g 1.90 g	11.57 g 7.46 g 4.18 g	7.00 g 16.84 g 6.51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00141) Kollégium	SpárgakréMLEVES , Levesgyöngy 18%, Tarhonyáshús, cékla saláta!	Karalábé leves *mir*, Sült csirkemell, Gyümölcs szósz, Burgonya sós féladag	Frankfurti leves, Rántott sertésszelet, Kukoricás rizs , Csemege uborka	Csurgatott tojás leves , Húsróló, Sárgaborsó főzelék, Alma**, Kenyér**	Fejtett bableves *mir.*, Milánói makaróni, Trappista sajt, Narancs
		Energia: 469.90 Kcal / 1,964.18 KJ	Energia: 542.92 Kcal / 2,269.41 KJ	Energia: 460.79 Kcal / 1,926.10 KJ	Energia: 446.28 Kcal / 1,865.45 KJ	Energia: 286.04 Kcal / 1,195.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv





Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.28.

		22.01 g	27.08 g	8.27 g	34.06 g	9.15 g	2.27 g	28.02 g	21.46 g	6.62 g	21.59 g	28.42 g	10.21 g	11.54 g	5.81 g	1.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		37.14 g	0.00 g	1.43 g	82.05 g	27.65 g	0.44 g	36.72 g	0.01 g	0.20 g	24.41 g	0.06 g	0.47 g	44.95 g	6.40 g	1.08 g
Vacsora	(00141) Kollégium															
		Bakonyi tokány, Tészta köret			sült debreceni, Steakburgonya15-18, Vegyesvágott			Sajtos tejfölös lángos!			Dubarry szelet , Zöldséges rizs			Ásványvíz, 0,5l-es, Pizzás csiga, Kockasajt db**18%, Alma**		
		Energia: 336.72 Kcal / 1,407.49 Kj			Energia: 111.52 Kcal / 466.15 Kj			Energia: 44.17 Kcal / 184.63 Kj			Energia: 361.52 Kcal / 1,511.15 Kj			Energia: 825.45 Kcal / 3,450.38 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		17.07 g	25.69 g	8.63 g	3.33 g	6.46 g	2.07 g	1.50 g	1.54 g	0.61 g	28.96 g	18.13 g	7.01 g	26.32 g	44.02 g	23.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		12.47 g	0.00 g	0.10 g	9.11 g	0.32 g	0.22 g	3.47 g	0.00 g	0.89 g	18.89 g	0.00 g	0.10 g	83.22 g	9.30 g	0.00 g

