



Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00141) Kollégium	Tejeskávét, Magos sajtkrém, Graham kenyér, Uborka**	Tej, Májkrém, Graham kenyér, Jégcsapretek	Citromos tea, Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Citromos tea, Tojáskrém házi, Graham kenyér, Uborka**	Kakaó, Főtt tojás, Minimargarin 10g, Graham kenyér, Uborka**
		Energia: 189.65 Kcal / 792.74 KJ	Energia: 249.01 Kcal / 1,040.86 KJ	Energia: 43.31 Kcal / 181.04 KJ	Energia: 67.34 Kcal / 281.48 KJ	Energia: 379.35 Kcal / 1,585.68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.43 g 6.09 g 3.27 g	13.44 g 13.03 g 6.17 g	1.32 g 1.67 g 0.71 g	3.40 g 3.27 g 0.98 g	16.44 g 20.60 g 7.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00141) Kollégium	Pogácsa sajtos	Gépsonka Sümegi, Margarin** ráma, Zsemle, Jégсалáta	Ivóyoghurt, Kifli	Túrós táskák	Briós
		Energia: 144.10 Kcal / 602.34 KJ	Energia: 236.14 Kcal / 987.07 KJ	Energia: 350.83 Kcal / 1,466.47 KJ	Energia: 258.00 Kcal / 1,078.44 KJ	Energia: 280.86 Kcal / 1,173.99 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	8.93 g 1.67 g 0.75 g	11.35 g 4.96 g 2.58 g	8.21 g 5.50 g 2.21 g	7.45 g 5.84 g 2.77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00141) Kollégium	Zellerkrémleves, Levesgyöngy 18%, Tarhonyáshús, cékla saláta!	Húsleves*, Főtt sertéshús, Sós kamartás, Burgonya sós félada, Graham kenyér	Gyümölcsleves *mir*!, Sült csirkecomb, Párolt rizsköret, Vegyesvágott	Karfiolleves, Vagdalt, Burgonya főzelék, Graham kenyér	Zöldségleves, Székelykáposzta, Körte, Graham kenyér
		Energia: 333.72 Kcal / 1,394.95 KJ	Energia: 745.99 Kcal / 3,118.24 KJ	Energia: 386.33 Kcal / 1,614.86 KJ	Energia: 749.15 Kcal / 3,131.45 KJ	Energia: 377.19 Kcal / 1,576.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		16.16 g 24.51 g 7.72 g	47.82 g 35.14 g 13.78 g	35.75 g 12.09 g 3.29 g	30.59 g 32.07 g 10.51 g	19.31 g 24.64 g 7.70 g





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		14.93 g	0.00 g	0.06 g	55.31 g	10.00 g	0.94 g	32.70 g	14.66 g	0.65 g	85.27 g	0.01 g	0.41 g	22.49 g	0.01 g	0.14 g
		   	   	         	   	   										

Vacsora	(00141) Kollégium	Gyros tál			Rántott sajt, Majonézes burgonyasaláta, Graham kenyér			Sertés pörkölt, Tészta köret , Csemege uborka			Rakott rózsa, Graham kenyér, Alma**			Ásványvíz, 0,5l-es, Túrós táskás, Alma**		
		Energia: 444.50 Kcal / 1,858.01 KJ			Energia: 375.16 Kcal / 1,568.17 KJ			Energia: 403.08 Kcal / 1,684.87 KJ			Energia: 396.03 Kcal / 1,655.41 KJ			Energia: 546.95 Kcal / 2,286.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.57 g	14.57 g	2.40 g	10.51 g	11.36 g	3.09 g	21.25 g	29.92 g	10.32 g	22.24 g	23.83 g	7.57 g	16.82 g	11.40 g	4.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		52.24 g	0.01 g	0.10 g	54.94 g	10.12 g	0.35 g	15.73 g	0.00 g	0.08 g	26.71 g	0.02 g	0.14 g	98.34 g	23.08 g	1.20 g
     	    				  	    				   						