



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00141) Kollégium	Citromos tea, Trappista sajt, Margarin** ráma, Zsemle, Zöldpaprika**	Citromos tea, Túrókrém sós, Graham kenyér	Citromos tea, Májkrém , Graham kenyér, Jégcsapretek	Kakaó , Löncskrém , Graham kenyér, Zöldpaprika**	Citromos tea, Tojáskrém házi, Graham kenyér, Uborka**
		Energia: 247.03 Kcal / 1,032.59 KJ	Energia: 26.71 Kcal / 111.65 KJ	Energia: 80.92 Kcal / 338.25 KJ	Energia: 307.98 Kcal / 1,287.36 KJ	Energia: 67.34 Kcal / 281.48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.20 g 1.53 g 0.66 g	5.21 g 0.26 g 0.13 g	3.25 g 4.63 g 1.61 g	13.88 g 13.64 g 6.57 g	3.40 g 3.27 g 0.98 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00141) Kollégium	halkrém házi, Jégcsapretek, Graham kenyér	Pizza sonka, Margarin** ráma, Zsemle, Jégsláta	Ivóyoghurt, Korpás zsemle, kifli	Kakaós csiga	Vajkrém , magyaros, Graham kenyér, Zöldpaprika**
		Energia: 58.55 Kcal / 244.74 KJ	Energia: 236.69 Kcal / 989.36 KJ	Energia: 223.46 Kcal / 934.06 KJ	Energia: 284.69 Kcal / 1,190.00 KJ	Energia: 43.94 Kcal / 183.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.51 g 4.21 g 0.95 g	8.80 g 1.75 g 0.77 g	7.63 g 3.01 g 1.54 g	6.36 g 4.92 g 2.27 g	0.78 g 3.31 g 1.56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00141) Kollégium	Hamisgulyás, Fokhagymás aprópecsenye, Sárgaborsó főzelék, Graham kenyér	kukorica krémleves, Pásztor bulgur, Vegyesvágott	Karalábé leves *mir*, Rántott csirkemell, Zöldséges rizs , Vegyesvágott	Rizsleves, Vagdalt , Paradicsomos káposzta, Graham kenyér, Mandarin	Babgulyás, Lekváros bukta, Alma**, Graham kenyér
		Energia: 429.31 Kcal / 1,794.52 KJ	Energia: 201.73 Kcal / 843.23 KJ	Energia: 395.17 Kcal / 1,651.81 KJ	Energia: 663.41 Kcal / 2,773.05 KJ	Energia: 797.49 Kcal / 3,333.51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21.21 g 21.63 g 8.37 g	6.48 g 3.45 g 0.49 g	27.71 g 20.00 g 5.30 g	27.34 g 23.40 g 7.64 g	25.44 g 25.39 g 10.40 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			34.94 g	0.01 g	0.28 g	35.21 g	0.00 g	1.04 g	27.59 g	0.00 g	0.09 g	82.75 g	15.00 g	0.15 g	120.20 g	37.97 g	1.33 g
			  			   			   			 			   		
								 						  			
Vacsora	(00141) Kollégium	Sült csirkecomb, Párolt rizsköret, Párolt zöldségköret	Natúr sertéskaraj, Steakburgonya15-18, Párolt lilakáposzta			Gránátos kocka, Csemege uborka			Sajtos tejfölös lángos!			Ásványvíz, 0,5l-es, Teljes kiőrlésű fokh. magv. cs, Mandarin					
		Energia: 310.18 Kcal / 1,296.55 Kj	Energia: 287.07 Kcal / 1,199.95 Kj			Energia: 218.85 Kcal / 914.79 Kj			Energia: 44.17 Kcal / 184.63 Kj			Energia: 790.91 Kcal / 3,306.00 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		35.11 g	10.89 g	2.49 g	25.60 g	8.25 g	2.71 g	6.19 g	2.70 g	0.32 g	1.50 g	1.54 g	0.61 g	18.18 g	39.42 g	13.70 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		17.27 g	0.04 g	0.64 g	26.22 g	10.29 g	0.08 g	41.44 g	0.00 g	0.05 g	3.47 g	0.00 g	0.89 g	90.98 g	8.36 g	2.34 g	
		     				  			  			   					
  																	

