



Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Reggeli	(00141) Kollégium	Citromos tea, Kenőmájaskrém !, Graham kenyér, Jégcsapretek	Citromos tea, Főtt tojás, Minimargarin 10g, Kifli, Uborka**	Tej , Felvágott(Zala, Kópé)** , Margarin** ráma, Zöldpaprika**, Graham kenyer	Tejeskávé , Párizsikrém, Graham kenyér, Uborka**	Citromos tea, Tojáskrém házi, Graham kenyér, Póréhagyma**	
		Energia: 29.44 Kcal / 123.06 KJ	Energia: 393.06 Kcal / 1,642.99 KJ	Energia: 211.61 Kcal / 884.53 KJ	Energia: 191.76 Kcal / 801.56 KJ	Energia: 66.83 Kcal / 279.35 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		0.68 g 0.60 g 0.25 g	13.86 g 14.28 g 4.35 g	11.53 g 10.10 g 5.30 g	7.56 g 6.24 g 3.30 g	3.20 g 3.25 g 0.98 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
		5.02 g 3.01 g 0.07 g	54.47 g 5.03 g 1.53 g	18.21 g 0.02 g 0.17 g	25.88 g 13.06 g 0.08 g	5.41 g 3.13 g 0.06 g	
Tízórai	(00141) Kollégium	Gépsonka Sümegi, Margarin** ráma, Zsemle, Jégsaláta	Túrókrém asz.szilvás, Graham kenyér	Pizzás kifli, Kockasajt db**18%	Ivójoghurt, Dinkelspitz	Barackíz**, Graham kenyer	
		Energia: 236.14 Kcal / 987.07 KJ	Energia: 35.17 Kcal / 147.01 KJ	Energia: 351.64 Kcal / 1,469.86 KJ	Energia: 247.63 Kcal / 1,035.09 KJ	Energia: 9.64 Kcal / 40.30 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		8.93 g 1.67 g 0.75 g	5.21 g 0.26 g 0.13 g	14.23 g 10.44 g 5.77 g	8.35 g 3.44 g 1.71 g	0.34 g 0.05 g 0.02 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
		48.74 g 0.83 g 1.40 g	7.06 g 5.17 g 0.06 g	52.06 g 3.15 g 1.83 g	42.84 g 14.20 g 0.00 g	1.69 g 0.01 g 0.06 g	
Ebéd	(00141) Kollégium	Csontleves tésztabetéttel, Húsroló, Tökfőzelék , Narancs, Graham kenyér	Felvidéki tojásleves, Sertés pörkölt, Tészta köret , Csemege uborka	Zöldségleves , Köményes sertéssült, Kelkáposzta főzelék, Alma**, Graham kenyér	Fejtett bableves *mir.* , Serpényősborg. virslivel , Savanyú káposzta** , Graham kenyér	Paradicsom leves, Budapest ragu, Tészta köret , Csemege szalámi	
		Energia: 392.69 Kcal / 1,641.44 KJ	Energia: 456.81 Kcal / 1,909.47 KJ	Energia: 414.96 Kcal / 1,734.53 KJ	Energia: 426.59 Kcal / 1,783.15 KJ	Energia: 424.94 Kcal / 1,776.25 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		18.89 g 23.84 g 8.65 g	22.78 g 34.88 g 12.16 g	30.40 g 13.60 g 4.39 g	15.82 g 4.39 g 1.13 g	32.04 g 16.03 g 4.03 g	





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		23.10 g	2.01 g	0.28 g	16.06 g	0.01 g	0.44 g	41.12 g	0.02 g	0.15 g	78.63 g	0.02 g	0.56 g	37.63 g	10.00 g	0.69 g
Vacsora	(00141) Kollégium															
		Rántott sertésszelet, Párolt rizsköret, Párolt zöldségköret			Rakott burgonya, Graham kenyér			Csirkepörkölt, Tészta köret , Csemege uborka			Bakonyi tokány, Párolt rizsköret			Ásványvíz, 0,5l-es, Teljes kiőrlésű fokh. magv. cs, Alma**		
		Energia: 275.97 Kcal / 1,153.55 Kj			Energia: 537.96 Kcal / 2,248.67 Kj			Energia: 350.06 Kcal / 1,463.25 Kj			Energia: 347.13 Kcal / 1,451.00 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
		23.19 g	11.16 g	2.65 g	18.02 g	14.09 g	4.60 g	44.58 g	12.20 g	2.82 g	16.51 g	26.93 g	8.75 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
		18.92 g	0.02 g	0.59 g	82.35 g	0.04 g	0.39 g	14.93 g	0.00 g	0.09 g	12.87 g	0.00 g	0.54 g	88.18 g	8.36 g	2.34 g