



Heti étlap 2022.03.07. - 2022.03.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00141) Kollégium	Citromos tea, Löncskrém , Graham kenyér, Pritamin paprika, Pizzás csiga	Tej , Gépsonka Sümegi, Trappista sajt, Minimargarin 10g, Zsemle, Jégسالáta	Kakaó , Szezám-magos kifli, zsemle, Kockasajt db**18%, Lekváros bukta, Májkrém klf., Graham kenyér	Citromos tea, Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Graham kenyér, Zöldpaprika**, Ivójoghurt, Dinkelspitz	Citromos tea, halkrém házi, Graham kenyér, Jégcsapretek, HOT - DOG
		Energia: 433.55 Kcal / 1,812.24 KJ	Energia: 474.36 Kcal / 1,982.82 KJ	Energia: 1,364.36 Kcal / 5,703.02 KJ	Energia: 429.42 Kcal / 1,794.98 KJ	Energia: 327.90 Kcal / 1,370.62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13.61 g 21.83 g 10.61 g	19.13 g 16.37 g 6.88 g	56.06 g 64.74 g 24.55 g	14.56 g 6.70 g 3.06 g	12.06 g 6.86 g 2.07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00141) Kollégium	Húsleves*, Főtt sertéshús, Gyümölcs szósz, Burgonya sós félada	Paradicsom leves, Mozzarella csirkemell 15-18, Zöldséges rizs , Csemege uborka	Rizsleves !, Lecsós tokány, Tészta köret	Burgonyagombóc leves, Főtt, füstölt s.comb 15-18, Szárazbabfőzelék, Graham kenyér	Kassai burgonyaleves, Káposztás kocka, Alma**
		Energia: 768.95 Kcal / 3,214.21 KJ	Energia: 401.70 Kcal / 1,679.11 KJ	Energia: 540.86 Kcal / 2,260.79 KJ	Energia: 244.55 Kcal / 1,022.22 KJ	Energia: 336.47 Kcal / 1,406.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		43.06 g 31.13 g 12.63 g	24.14 g 17.68 g 6.19 g	19.07 g 37.89 g 16.71 g	12.31 g 9.96 g 2.55 g	15.21 g 16.35 g 5.40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2022.03.07. - 2022.03.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Vacsora	(00141) Kollégium	Vagdalt , Burgonya köret petr., Csemege uborka	Túrógombóc, Vaniliasodó	Carbonara spagetti , Trapista sajt	Sült csirkemell, Burgonyapüré , Csemege uborka	Ásványvíz, 0,5l-es, Croissant sajtos, Alma**										
		Energia: 495.39 Kcal / 2,070.73 KJ	Energia: 307.36 Kcal / 1,284.76 KJ	Energia: 255.87 Kcal / 1,069.54 KJ	Energia: 422.11 Kcal / 1,764.42 KJ	Energia: 703.19 Kcal / 2,939.33 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.68 g	20.71 g	7.30 g	11.04 g	11.02 g	5.18 g	13.63 g	17.57 g	6.61 g	34.39 g	5.43 g	2.16 g	24.60 g	38.80 g	20.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		55.31 g	0.00 g	0.18 g	40.61 g	22.58 g	0.49 g	10.16 g	0.00 g	0.32 g	57.57 g	0.02 g	0.32 g	66.54 g	4.90 g	2.04 g

