



## Heti étlap 2022.03.14. - 2022.03.18.

|                                                                                     |                       | szerda                                                                                             | csütörtök                                                                                                                     | péntek                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli                                                                             | (00141)<br>Kollégium  | Tej , Párizsi, sertés,<br>Minimargarin 10g,<br>Graham kenyér,<br>Uborka**, Korpás zsemle,<br>kifli | Citromos tea,<br>felvágottkrém házi,<br>Graham kenyér,<br>Zöldpaprika**,<br>Szezámagos kifli,<br>zsemle, Kockasajt<br>db**18% | Tejeskávé , Tojáskrém<br>házi, Graham kenyér,<br>Jégcsapretek, Pizzás<br>csiga      |
|                                                                                     |                       | Energia: 503.81 Kcal / 2,105.93 Kj                                                                 | Energia: 363.67 Kcal / 1,520.14 Kj                                                                                            | Energia: 576.12 Kcal / 2,408.18 Kj                                                  |
|                                                                                     |                       | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                             | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                                                        | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                              |
|                                                                                     |                       | 20.37 g 17.36 g 7.19 g                                                                             | 13.76 g 10.37 g 3.75 g                                                                                                        | 20.39 g 25.77 g 12.81 g                                                             |
|                                                                                     |                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                                | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                           | Szénhidrát Cukor Só                                                                 |
| 67.94 g 0.83 g 1.63 g                                                               | 55.32 g 3.86 g 1.35 g | 65.80 g 17.78 g 1.44 g                                                                             |                                                                                                                               |                                                                                     |
|                                                                                     |                       |                   |                                             |  |
|                                                                                     |                       |                  |                                            |                                                                                     |
| Ebéd                                                                                | (00141)<br>Kollégium  | Frankfurti leves, Túrós<br>derelye , Alma**                                                        | Brokkolikrémleves ,<br>Sertés pörkölt, Tészta<br>köret , Vegyesvágott,<br>Levesgyöngy 18%                                     | Karfiolleves , Rántott<br>hal, Zöldséges rizs , cékla<br>saláta!                    |
|                                                                                     |                       | Energia: 261.05 Kcal / 1,091.19 Kj                                                                 | Energia: 448.71 Kcal / 1,875.61 Kj                                                                                            | Energia: 612.08 Kcal / 2,558.49 Kj                                                  |
|                                                                                     |                       | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                             | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                                                        | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                              |
|                                                                                     |                       | 6.50 g 4.10 g 0.58 g                                                                               | 24.67 g 31.62 g 10.64 g                                                                                                       | 37.07 g 29.15 g 6.29 g                                                              |
|                                                                                     |                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                                | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                           | Szénhidrát Cukor Só                                                                 |
| 49.00 g 21.59 g 0.60 g                                                              | 19.13 g 0.00 g 0.37 g | 51.63 g 0.00 g 0.35 g                                                                              |                                                                                                                               |                                                                                     |
|  |                       |                |                                          |                                                                                     |
|  |                       |                                                                                                    |                                                                                                                               |                                                                                     |



## Heti étlap 2022.03.14. - 2022.03.18.

|         |                      | szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |         |           |            |         |           |
|---------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|-----------|------------|---------|-----------|
| Vacsora | (00141)<br>Kollégium | Rántott sajt, Párolt rizsköret, Tartármártás /kész majonézből/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Rakott rózsa, Graham kenyér                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Ásványvíz, 0,5l-es, Túrós táska, Banán                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |         |           |            |         |           |
|         |                      | Energia: 215.01 Kcal / 898.74 KJ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Energia: 365.08 Kcal / 1,526.03 KJ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Energia: 770.85 Kcal / 3,222.15 KJ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |         |           |            |         |           |
|         |                      | Fehérje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Zsír                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | T.Zsírsav                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsav |
|         |                      | 5.87 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 12.00 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3.13 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 21.84 g    | 23.43 g | 7.57 g    | 16.73 g    | 26.77 g | 12.84 g   |
|         |                      | Szénhidrát                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Cukor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Só                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Szénhidrát | Cukor   | Só        | Szénhidrát | Cukor   | Só        |
|         |                      | 19.24 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10.29 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 0.83 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 19.71 g    | 0.02 g  | 0.14 g    | 118.58 g   | 17.58 g | 1.24 g    |
|         |                      |      |      |      |            |         |           |            |         |           |