Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	**(00141) Kollégium**	Vaníliás tej , Párizsi, sertés, Zsemle, Zöldpaprika**, Minimargarin 10g, Lekváros bukta	Citromos tea, sonkakrém házi , Graham kenyer, Uborka**, Ivójoghurt, Dinkelspitz	Citromos tea, HOT - DOG, sajtkrém , Graham kenyer, Uborka**	Kakaó , Felvágott(Zala, Kópé)**, Minimargarin 10g, Graham kenyer, Zöldpaprika**, Túrókrém asz.szilvás	Citromos tea, Kolbászkrém, Graham kenyer, Uborka**, Májkrém klf.
		Energia: 782.98 Kcal / 3,272.86 Kj	Energia: 422.59 Kcal / 1,766.43 Kj	Energia: 284.98 Kcal / 1,191.22 Kj	Energia: 364.94 Kcal / 1,525.45 Kj	Energia: 578.01 Kcal / 2,416.08 Kj
		Fehérje 23.70 g	Fehérje 15.35 g	Fehérje 10.14 g	Fehérje 17.26 g	Fehérje 28.09 g
		Zsír 20.49 g	Zsír 5.74 g	Zsír 3.79 g	Zsír 17.05 g	Zsír 42.71 g
		T.Zsírsav 8.62 g	T.Zsírsav 2.62 g	T.Zsírsav 1.66 g	T.Zsírsav 7.20 g	T.Zsírsav 14.54 g
		Szénhidrát 129.56 g	Szénhidrát 74.00 g	Szénhidrát 54.62 g	Szénhidrát 39.05 g	Szénhidrát 19.08 g
		Cukor 34.30 g	Cukor 17.69 g	Cukor 4.05 g	Cukor 18.18 g	Cukor 3.08 g
		Só 2.09 g	Só 2.00 g	Só 1.53 g	Só 0.32 g	Só 3.82 g
Ebéd	**(00141) Kollégium**	Gombaleves , Babérlev.-tejfölös pu.tokány, Tészta köret , Alma**	Daragaluska leves, sült debreceni, Sárgaborsó főzelék, Graham kenyer	Reszelttészta leves, Budapest ragu, Párolt rizsköret, Csemege uborka	Karalábé leves *mir*, Húsgombóc, Paradicsom mártás, Burgonya sós féladag , Graham kenyer	Tejfölös szárazbableves, Szilvás gombóc *mir.*, Alma**
		Energia: 460.11 Kcal / 1,923.26 Kj	Energia: 340.99 Kcal / 1,425.34 Kj	Energia: 337.82 Kcal / 1,412.09 Kj	Energia: 547.73 Kcal / 2,289.51 Kj	Energia: 327.17 Kcal / 1,367.57 Kj
		Fehérje 27.32 g	Fehérje 16.17 g	Fehérje 29.25 g	Fehérje 21.32 g	Fehérje 5.28 g
		Zsír 15.54 g	Zsír 15.56 g	Zsír 15.34 g	Zsír 23.58 g	Zsír 14.40 g
		T.Zsírsav 3.47 g	T.Zsírsav 5.13 g	T.Zsírsav 2.39 g	T.Zsírsav 7.66 g	T.Zsírsav 3.46 g
		Szénhidrát 55.58 g	Szénhidrát 30.44 g	Szénhidrát 27.49 g	Szénhidrát 64.29 g	Szénhidrát 47.45 g
		Cukor 0.00 g	Cukor 0.03 g	Cukor 0.00 g	Cukor 15.00 g	Cukor 19.98 g
		Só 0.49 g	Só 0.59 g	Só 0.56 g	Só 0.44 g	Só 0.33 g

Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
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, Kockasajt db**18%, Alma**		
		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: 895.47 Kcal / 3,743.06 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		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	24.56 g	49.52 g	19.64 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	88.98 g	8.36 g	2.34 g