



Heti étlap 2022.03.28. - 2022.04.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00141) Kollégium	Tej , Gépsonka Sümegi, Minimargarin 10g, Zsemle, Jégsaláta, Pogácsa sajtos	Citromos tea, Főtt tojás, Minimargarin 10g, Kifli, Uborka**, Löncskrém , Graham kenyér	Vaníliás tej , Pizzás kifli, Minimargarin 10g, Graham kenyér, Minidzsem 25 g-os	Tejeskávé , Párizsikrém, Graham kenyér, Uborka**, Kockasajt db**18%, Kifli	Citromos tea, Kenőmájaskrém !, Tojáskrém házi, Graham kenyer, Jégcsapretek
		Energia: 806.18 Kcal / 3,369.83 KJ	Energia: 471.35 Kcal / 1,970.24 KJ	Energia: 651.15 Kcal / 2,721.81 KJ	Energia: 512.32 Kcal / 2,141.50 KJ	Energia: 81.65 Kcal / 341.30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.80 g 33.56 g 15.81 g	17.56 g 19.20 g 6.20 g	20.48 g 19.54 g 8.55 g	19.67 g 13.77 g 7.51 g	3.87 g 3.85 g 1.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00141) Kollégium	Felvidéki tojásleves, Vagdalt , Burgonya főzelék, Graham kenyér, Mandarin	Tavaszi zöldségleves, Gombás sertéstopokány, Tészta köret	Snidlinges burgonyaleves, Chilis bab sertéshússal, Párolt rizsköret, Csemege uborka	Lebbencsleves, Sertés pörkölt, Zöldborsófőzelék , Graham kenyér, Alma**	Halleves halgaluskával, Sajtos-tejfölös tészta, Alma**
		Energia: 601.53 Kcal / 2,514.40 KJ	Energia: 373.02 Kcal / 1,559.22 KJ	Energia: 547.13 Kcal / 2,287.00 KJ	Energia: 737.69 Kcal / 3,083.54 KJ	Energia: 153.06 Kcal / 639.79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24.31 g 28.35 g 10.49 g	19.05 g 26.12 g 8.60 g	27.42 g 28.42 g 10.30 g	39.46 g 34.51 g 11.93 g	11.29 g 5.41 g 0.90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2022.03.28. - 2022.04.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Vacsora	(00141) Kollégium	Rántott sertésszelet, Párolt rizsköret, Párolt zöldségköret	Rakott burgonya, Graham kenyér	Csirkemell paprikás, Tészta köret , Csemege uborka	Gyros tál	Gépsonka Sümegi, Zsemle, Zöldpaprika**, Margarin** ráma, Ásványvíz, 0,5l-es, Alma**, Nápolyi, kakaós										
		Energia: 275.97 Kcal / 1,153.55 KJ	Energia: 547.60 Kcal / 2,288.97 KJ	Energia: 229.30 Kcal / 958.47 KJ	Energia: 444.50 Kcal / 1,858.01 KJ	Energia: 5,507.90 Kcal / 23,023.02 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		23.19 g	11.16 g	2.65 g	18.36 g	14.14 g	4.63 g	23.86 g	8.13 g	1.08 g	25.57 g	14.57 g	2.40 g	83.44 g	287.15 g	99.24 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	84.05 g	0.05 g	0.45 g	18.48 g	0.00 g	0.09 g	52.24 g	0.01 g	0.10 g	646.78 g	251.40 g	5.08 g
																

