

Heti étlap 2022.04.04. - 2022.04.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Reggeli	(00141) Kollégium	Tejeskávé , Ízes levél, Vajkrém , magyaros, Graham kenyér, Jégcsapretek	Citromos tea, Zsemle, Felvágott(Zala, Kópé)**, Minimargarin 10g, Uborka**	Tej , Mákos rigó, Minimargarin 10g, Miniméz 20 g., Párizsi, sertés, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Citromos tea, Ivójoghurt, Dinkelspitz, Sajtkrém 18%, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Citromos tea, Főtt tojás, Minimargarin 10g, Zsemle, Kolbászkrem, Graham kenyér, Zöldhagyma	
		Energia: 541.26 Kcal / 2,262.47 KJ	Energia: 316.17 Kcal / 1,321.59 KJ	Energia: 596.37 Kcal / 2,492.83 KJ	Energia: 421.24 Kcal / 1,760.78 KJ	Energia: 395.81 Kcal / 1,654.49 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		13.31 g 21.12 g 10.90 g	9.08 g 8.70 g 2.62 g	20.31 g 20.77 g 7.99 g	13.84 g 6.28 g 3.13 g	14.46 g 13.27 g 3.74 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
75.17 g 30.93 g 0.71 g	52.55 g 3.82 g 1.48 g	84.08 g 18.14 g 1.61 g	73.84 g 17.60 g 1.80 g	56.19 g 3.90 g 1.50 g			
Ebéd	(00141) Kollégium	Paradicsom leves, Rizseshús, Vegyesvágott	Lebbencsleves, Vagdalt , Kerti főzelék, Graham kenyer, Alma**	Rizsleves, Hentes tokány, Tészta köret	Főtt, füstölt s.comb 15- 18, Daragaluska leves, Lencsefőzelék, Graham kenyer	Zöldségleves , Székelykáposzta, Graham kenyér	
		Energia: 584.20 Kcal / 2,441.96 KJ	Energia: 467.55 Kcal / 1,954.36 KJ	Energia: 490.60 Kcal / 2,050.71 KJ	Energia: 325.44 Kcal / 1,360.34 KJ	Energia: 386.82 Kcal / 1,616.91 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		26.94 g 30.99 g 9.87 g	23.05 g 24.49 g 8.90 g	23.84 g 23.11 g 8.23 g	18.70 g 11.51 g 3.94 g	19.65 g 24.69 g 7.72 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
51.98 g 10.06 g 0.33 g	36.75 g 0.01 g 0.19 g	46.35 g 0.00 g 0.16 g	33.45 g 3.21 g 0.91 g	24.17 g 0.02 g 0.19 g			



Heti étlap 2022.04.04. - 2022.04.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00141) Kollégium	Rakott kelkáposzta , Graham kenyér	Rántott hal, Párolt zöldségköret, Párolt rizsköret, Sajtmártás	Chilis bab sertéshússal, Párolt rizsköret, Csemege uborka	Serpenyősburg. virslivel , Savanyú káposzta**, Graham kenyér	Pizza csík sajtos- szezámagos, Kockasajt db**18%, Ásványvíz, 0,5l- es, Alma**
		Energia: 399.37 Kcal / 1,669.37 KJ	Energia: 343.67 Kcal / 1,436.54 KJ	Energia: 415.52 Kcal / 1,736.87 KJ	Energia: 322.81 Kcal / 1,349.35 KJ	Energia: 862.93 Kcal / 3,607.05 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		24.21 g 24.82 g 7.83 g	31.31 g 13.99 g 1.98 g	21.84 g 23.78 g 8.26 g	9.80 g 3.45 g 0.99 g	25.78 g 48.14 g 21.10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
22.72 g 0.02 g 0.14 g	20.52 g 0.02 g 0.65 g	28.90 g 0.00 g 0.98 g	61.25 g 0.03 g 0.31 g	84.28 g 9.30 g 2.40 g		