

Heti étlap 2022.04.18. - 2022.04.22.

		szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00141) Kollégium	Kakaó , Trappista sajt, Minimargarin 10g, Zsemle, Párizsi, sertés, Graham kenyér, Kápia paprika	Citromos tea, Főtt virsli, Ketchup**, Graham kenyer, Körözött túró házi, Zöldpaprika**	Citromos tea, Hagymás stangli, Kockasajt db**18%, Tojáskrém házi, Graham kenyér, Zöldpaprika**
		Energia: 545.89 Kcal / 2,281.82 Kj	Energia: 94.33 Kcal / 394.30 Kj	Energia: 393.67 Kcal / 1,645.54 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 19.96 g 17.53 g 7.36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 3.30 g 2.16 g 0.84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 15.48 g 11.42 g 5.19 g
		Szénhidrát Cukor Só 80.72 g 13.83 g 1.54 g	Szénhidrát Cukor Só 14.99 g 7.24 g 0.32 g	Szénhidrát Cukor Só 57.99 g 5.16 g 1.55 g
Ebéd	(00141) Kollégium	Brokkolikrémleves , Levesgyöngy 18%, Carbonara spagetti , Trapista sajt	Karalábé leves *mir*, sült debreceni, Sárgaborsó főzelék, Graham kenyér	Palócleves *mir.*, Mákos metélt, Alma**
		Energia: 300.87 Kcal / 1,257.64 Kj	Energia: 240.15 Kcal / 1,003.83 Kj	Energia: 497.98 Kcal / 2,081.56 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 16.64 g 19.50 g 6.84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 9.91 g 13.51 g 3.64 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 18.06 g 23.36 g 7.06 g
		Szénhidrát Cukor Só 13.18 g 0.00 g 0.61 g	Szénhidrát Cukor Só 21.18 g 0.03 g 0.32 g	Szénhidrát Cukor Só 56.92 g 19.98 g 0.78 g



Heti étlap 2022.04.18. - 2022.04.22.

		szerda			csütörtök			péntek		
Vacsora	(00141) Kollégium	Székelykáposzta, Graham kenyér			Milánói makaróni, Trapista sajt			Croissant sajtos, Ásványvíz, 0,5l-es, Banán		
		Energia: 347.23 Kcal / 1,451.42 KJ			Energia: 142.38 Kcal / 595.15 KJ			Energia: 829.69 Kcal / 3,468.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		17.74 g	23.52 g	7.69 g	5.42 g	5.47 g	2.19 g	26.15 g	38.55 g	20.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		18.97 g	0.02 g	0.16 g	17.44 g	6.40 g	0.85 g	95.84 g	4.90 g	2.04 g

