

Heti étlap 2022.04.25. - 2022.04.29.

|         |                      | hétfő                                                                     | kedd                                                                                  | szerda                                                                                 | csütörtök                                                                                                 | péntek                                                   |         |            |         |         |            |          |        |            |         |        |
|---------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------|------------|---------|---------|------------|----------|--------|------------|---------|--------|
| Reggeli | (00141)<br>Kollégium | Citromos tea, Kakaós csiga, Kenőmájaskrém !, Graham kenyér, Zöldpaprika** | Tej , Ivójoghurt, Dinkelspitz, Pizza sonka, Minimargarin 10g, Graham kenyér, Uborka** | gyümölcsstea, Párizsi, sertés, Minimargarin 10g, Graham kenyér, Uborka**, Májkrém klf. | Citromos tea, Felvágott (Zala, Kópé)**, Minimargarin 10g, Zsemle, Jégcsapretek, Főtt tojás, Graham kenyér | gyümölcsstea, HOT - DOG                                  |         |            |         |         |            |          |        |            |         |        |
|         |                      | Energia: 329.68 Kcal / 1,378.06 KJ                                        | Energia: 641.10 Kcal / 2,679.80 KJ                                                    | Energia: 659.71 Kcal / 2,757.59 KJ                                                     | Energia: 391.03 Kcal / 1,634.51 KJ                                                                        | Energia: 522.27 Kcal / 2,183.09 KJ                       |         |            |         |         |            |          |        |            |         |        |
|         |                      | Fehérje                                                                   | Zsír                                                                                  | T.Zsír                                                                                 | Fehérje                                                                                                   | Zsír                                                     | T.Zsír  | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje    | Zsír     | T.Zsír | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír |
|         |                      | 7.65 g                                                                    | 5.66 g                                                                                | 2.55 g                                                                                 | 24.78 g                                                                                                   | 20.04 g                                                  | 8.61 g  | 28.61 g    | 50.00 g | 16.57 g | 14.85 g    | 13.57 g  | 3.88 g | 18.62 g    | 5.24 g  | 2.18 g |
|         |                      | Szénhidrát                                                                | Cukor                                                                                 | Só                                                                                     | Szénhidrát                                                                                                | Cukor                                                    | Só      | Szénhidrát | Cukor   | Só      | Szénhidrát | Cukor    | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só     |
| 64.36 g | 23.82 g              | 0.74 g                                                                    | 86.77 g                                                                               | 14.62 g                                                                                | 2.01 g                                                                                                    | 22.54 g                                                  | 6.03 g  | 4.01 g     | 54.20 g | 3.84 g  | 1.54 g     | 104.80 g | 8.08 g | 2.94 g     |         |        |
|         |                      |                                                                           |                                                                                       |                                                                                        |                                                                                                           |                                                          |         |            |         |         |            |          |        |            |         |        |
| Ebéd    | (00141)<br>Kollégium | Gombaleves , Sertés pörkölt, Zöldborsófőzelék , Graham kenyér             | Burgonyagombóc leves, Lecsős tokány, Tarhonya köret                                   | Gyümölcs leves *mir* !, Rántott sertésszelet, Rizibizi, cékla saláta!                  | Jókai bableves, Túrós-tejfölös tészta, Alma**                                                             | Zöldségleves , Vagdalt , Burgonya főzelék, Graham kenyér |         |            |         |         |            |          |        |            |         |        |
|         |                      | Energia: 802.17 Kcal / 3,353.07 KJ                                        | Energia: 514.50 Kcal / 2,150.61 KJ                                                    | Energia: 450.07 Kcal / 1,881.29 KJ                                                     | Energia: 159.04 Kcal / 664.79 KJ                                                                          | Energia: 540.50 Kcal / 2,259.29 KJ                       |         |            |         |         |            |          |        |            |         |        |
|         |                      | Fehérje                                                                   | Zsír                                                                                  | T.Zsír                                                                                 | Fehérje                                                                                                   | Zsír                                                     | T.Zsír  | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje    | Zsír     | T.Zsír | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír |
|         |                      | 43.64 g                                                                   | 34.51 g                                                                               | 11.88 g                                                                                | 19.27 g                                                                                                   | 36.40 g                                                  | 12.31 g | 26.24 g    | 20.47 g | 6.84 g  | 14.70 g    | 5.97 g   | 1.78 g | 23.99 g    | 24.26 g | 8.69 g |
|         |                      | Szénhidrát                                                                | Cukor                                                                                 | Só                                                                                     | Szénhidrát                                                                                                | Cukor                                                    | Só      | Szénhidrát | Cukor   | Só      | Szénhidrát | Cukor    | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só     |
| 79.90 g | 5.01 g               | 0.41 g                                                                    | 29.68 g                                                                               | 5.00 g                                                                                 | 0.30 g                                                                                                    | 37.95 g                                                  | 14.64 g | 0.14 g     | 20.03 g | 0.02 g  | 0.48 g     | 53.80 g  | 0.01 g | 0.15 g     |         |        |
|         |                      |                                                                           |                                                                                       |                                                                                        |                                                                                                           |                                                          |         |            |         |         |            |          |        |            |         |        |



Heti étlap 2022.04.25. - 2022.04.29.

|                |                              | hétfő                                                  |         |          | kedd                                                        |         |          | szerda                           |         |          | csütörtök                          |          |          | péntek                                                      |         |          |
|----------------|------------------------------|--------------------------------------------------------|---------|----------|-------------------------------------------------------------|---------|----------|----------------------------------|---------|----------|------------------------------------|----------|----------|-------------------------------------------------------------|---------|----------|
| <b>Vacsora</b> | <b>(00141)<br/>Kollégium</b> | Sült csirkecomb, Párolt rizsköret, Párolt zöldségköret |         |          | Natúr sertésszelet, Steakburgonya15-18, Párolt lilakáposzta |         |          | Gránátos kocka, Csemege uborka   |         |          | Gyros tál                          |          |          | Pizzás kifli, Kockasajt db**18%, Ásványvíz, 0,5l-es, Alma** |         |          |
|                |                              | Energia: 309.91 Kcal / 1,295.42 Kj                     |         |          | Energia: 322.07 Kcal / 1,346.25 Kj                          |         |          | Energia: 218.85 Kcal / 914.79 Kj |         |          | Energia: 444.50 Kcal / 1,858.01 Kj |          |          | Energia: 734.23 Kcal / 3,069.08 Kj                          |         |          |
|                |                              | Fehérje                                                | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                     | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                          | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                            | Zsír     | T.Zsírsv | Fehérje                                                     | Zsír    | T.Zsírsv |
|                |                              | 35.11 g                                                | 10.89 g | 2.49 g   | 23.10 g                                                     | 13.25 g | 4.71 g   | 6.19 g                           | 2.70 g  | 0.32 g   | 25.57 g                            | 14.57 g  | 2.40 g   | 28.86 g                                                     | 21.28 g | 11.54 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  | 0.34 g                                                      | 41.44 g | 0.00 g   | 0.05 g                           | 52.24 g | 0.01 g   | 0.10 g                             | 111.12 g | 6.30 g   | 3.66 g                                                      |         |          |
|                |                              |                                                        |         |          |                                                             |         |          |                                  |         |          |                                    |          |          |                                                             |         |          |

