

Heti étlap 2022.05.02. - 2022.05.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00141) Kollégium	Reggeli	Tejeskávé , Kenőmájaskrém !, Graham kenyér, Zöldpaprika**, Ivójoghurt, Kifli	Citromos tea, Főtt virsli, Mustár**, Graham kenyér, Felvágott(Zala, Kópé)** , Zsemle, Uborka**	Tej , Főtt tojás, Minimargarin 10g, Hagymás stangli, Kápia paprika, Kockasajt db**18%	Citromos tea, Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Zöldpaprika**, Graham kenyer, Túrós táska	gyümölcstea, Kolbászkrem, Graham kenyer, Kockasajt db**18%, Kifli, Zöldpaprika**										
		Energia: 552.56 Kcal / 2,309.70 Kj	Energia: 323.79 Kcal / 1,353.44 Kj	Energia: 621.68 Kcal / 2,598.62 Kj	Energia: 365.82 Kcal / 1,529.13 Kj	Energia: 364.54 Kcal / 1,523.78 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.21 g	11.24 g	5.90 g	11.97 g	4.62 g	1.60 g	27.32 g	28.26 g	11.88 g	9.07 g	15.73 g	7.49 g	12.69 g	8.19 g	4.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	92.21 g	28.79 g	1.55 g	60.03 g	6.47 g	1.70 g	66.50 g	2.02 g	1.54 g	48.31 g	11.82 g	0.84 g	61.79 g	8.11 g	1.56 g	
	Ebéd	Pásztor bulgur, Lencseleves, cékla saláta!	Húsleves*, Főtt sertéshús, Sós kamártás , Burgonya sós félada g , Graham kenyér	Póréhagyma krémleves , Levesgyöngy 18%, Pulyka pörkölt, Sárgarépás rizs , Csemege uborka	Burgonyaleves magyaros!, Vagdalt , Paradicsomos káposzta, Graham kenyér	Zöldborsós csirkeragu leves , Darásmetélt ízzel, Alma**										
		Energia: 136.14 Kcal / 569.07 Kj	Energia: 745.99 Kcal / 3,118.24 Kj	Energia: 400.88 Kcal / 1,675.68 Kj	Energia: 546.80 Kcal / 2,285.62 Kj	Energia: 458.92 Kcal / 1,918.29 Kj										
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
4.49 g		2.56 g	0.29 g	47.82 g	35.14 g	13.78 g	21.26 g	24.53 g	7.12 g	22.37 g	26.80 g	8.18 g	23.95 g	4.67 g	0.51 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
22.86 g	0.12 g	0.08 g	55.31 g	10.00 g	0.94 g	24.91 g	0.00 g	1.50 g	54.57 g	15.00 g	0.15 g	77.32 g	38.14 g	0.64 g		





Heti étlap 2022.05.02. - 2022.05.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
(00141) Kollégium	Vacsora	Rakott burgonya, Graham kenyér	Rántott hal, Burgonyapüré , Fejes saláta	Milánói makaróni, Trapista sajt	Sült csirkecomb, Kukoricás rizs , Csemege uborka	Pizza csík sajtos- szezámmagos, Ásványvíz, 0,5l-es, Banán	
		Energia: 547.60 Kcal / 2,288.97 KJ	Energia: 548.26 Kcal / 2,291.73 KJ	Energia: 131.23 Kcal / 548.54 KJ	Energia: 404.50 Kcal / 1,690.81 KJ	Energia: 868.93 Kcal / 3,632.13 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		18.36 g 14.14 g 4.63 g	52.46 g 17.22 g 2.34 g	4.58 g 4.62 g 1.66 g	35.05 g 19.58 g 6.09 g	20.65 g 37.89 g 15.16 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
84.05 g 0.05 g 0.45 g	91.83 g 9.99 g 0.37 g	17.39 g 6.40 g 0.78 g	21.54 g 0.02 g 0.14 g	112.78 g 9.30 g 2.40 g			

