

Heti étlap 2022.05.23. - 2022.05.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Reggeli</b>	<b>(00141) Kollégium</b>	Tejeskávé , Ízes levél, Vajkrém , magyaros, Graham kenyér, Jégcsapretek	Citromos tea, Krémsajt tömlős 50 g, Jégcsapretek, Kenőmájaskrém !, Graham kenyér	Citromos tea, Főtt tojás, Minimargarin 10g, Uborka**, Graham kenyer, Párizsi, sertés, Zsemle	Citromos tea, Ivójoghurt, Dinkelspitz, Gépsonka Sümegi, Minimargarin 10g, Graham kenyér, Jégcsapretek	Karamellás tej , Felvágott(Zala, Kópé)**, Minimargarin 10g, Uborka**, Kolbászkrém, Graham kenyér
		Energia: 539.35 Kcal / 2,254.48 Kj	Energia: 338.87 Kcal / 1,416.48 Kj	Energia: 398.96 Kcal / 1,667.65 Kj	Energia: 460.05 Kcal / 1,923.01 Kj	Energia: 383.73 Kcal / 1,603.99 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13.10 g 21.09 g 10.91 g	17.72 g 25.65 g 15.14 g	14.95 g 13.55 g 3.88 g	14.19 g 11.50 g 4.00 g	12.03 g 16.98 g 7.13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
74.98 g 30.93 g 0.71 g	8.70 g 3.02 g 0.12 g	55.87 g 3.85 g 1.59 g	71.73 g 17.60 g 1.98 g	44.76 g 25.07 g 0.34 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00141) Kollégium</b>	Hamisgulyás, Lecsós tokány, Tarihonya köret	Felvidéki tojásleves, Túrós-tejfölös tészta, Alma**	Paradicsom leves, Natúr sertéskaraj, Párolt rizsköret, Tavaszi vegyes saláta	Karalábé leves *mir*, Főtt, füstölt s.comb 15-18, Szárzabbabfőzelék, Graham kenyér	Májgaluska leves, Kukoricás csirkeragu, Tészta köret
		Energia: 499.43 Kcal / 2,087.62 Kj	Energia: 148.59 Kcal / 621.11 Kj	Energia: 388.80 Kcal / 1,625.18 Kj	Energia: 201.03 Kcal / 840.31 Kj	Energia: 413.26 Kcal / 1,727.43 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		18.80 g 31.51 g 11.66 g	13.44 g 7.94 g 2.56 g	26.74 g 11.95 g 3.59 g	11.46 g 9.20 g 2.43 g	38.80 g 9.41 g 2.31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34.46 g 5.00 g 0.19 g	14.45 g 0.01 g 0.43 g	42.11 g 19.98 g 0.87 g	19.93 g 0.03 g 0.64 g	42.03 g 0.00 g 0.59 g		



Heti étlap 2022.05.23. - 2022.05.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Vacsora</b>	<b>(00141) Kollégium</b>	Székelykáposzta, Graham kenyér			Vagdalt , Zöldborsófőzelék , Graham kenyér			Szerpenyősburg. virslivel , Csemege uborka, Graham kenyér			Sült halfilé, Sárgarépás rizs , Vegyesvágott			Kakaós csiga, Ásványvíz, 0,5l-es, Banán		
		Energia: 347.23 Kcal / 1,451.42 Kj			Energia: 512.81 Kcal / 2,143.55 Kj			Energia: 307.06 Kcal / 1,283.51 Kj			Energia: 256.20 Kcal / 1,070.92 Kj			Energia: 726.83 Kcal / 3,038.15 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.74 g	23.52 g	7.69 g	31.07 g	23.68 g	8.62 g	8.96 g	3.30 g	0.87 g	16.03 g	14.99 g	4.16 g	14.67 g	9.99 g	4.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18.97 g	0.02 g	0.16 g	41.58 g	5.01 g	0.12 g	58.77 g	0.02 g	0.26 g	13.79 g	0.00 g	0.20 g	149.60 g	41.60 g	1.24 g		

