

Heti étlap 2022.05.09. - 2022.05.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00141) Kollégium	Reggeli	Citromos tea, Májkrém , Krémsajt tömlős 50 g, Zsemle, Zöldpaprika**, Felvágott(Zala, Kópé)**, Graham kenyér	Karamellás tej , Párizsikrém, Graham kenyer, Zöldpaprika**, Ökörszem	gyümölcsstea, sonkacrém házi , Graham kenyér, Jégcsapretek, Felvágott (Zala, Kópé)**, Minimargarin 10g	Citromos tea, Tojáskrém házi, Graham kenyér, Uborka**, Ivójoghurt, Mákos rigó	Tej , Főtt tojás, Graham kenyer, Paradicsom**, Kockasajt db**18%, Szezámagos kifli, zsemle										
		Energia: 617.89 Kcal / 2,582.78 Kj	Energia: 569.14 Kcal / 2,379.01 Kj	Energia: 141.66 Kcal / 592.14 Kj	Energia: 441.67 Kcal / 1,846.18 Kj	Energia: 584.90 Kcal / 2,444.88 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.64 g	31.32 g	17.20 g	19.53 g	14.63 g	7.06 g	3.26 g	9.40 g	2.92 g	15.58 g	10.22 g	3.53 g	28.86 g	22.56 g	9.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	57.30 g	3.84 g	1.81 g	90.64 g	36.60 g	0.73 g	10.39 g	6.12 g	0.52 g	70.77 g	18.82 g	1.47 g	67.83 g	0.80 g	1.33 g	
	Ebéd	Karfiolleves , Temesvári sertéstokány, Tészta köret , Csemege uborka	Zöldségleves , Sertés sült (egyben sütvé), Kelkáposzta főzelék, Alma**, Graham kenyér	Gyümölcs leves *mir* !, Csirkepörkölt, Tészta köret , Vegyesvágott	Daragaluska leves, sült debreceni, Lencsefőzelék, Graham kenyér	Brokkolikrémleves , Levesgyöngy 18%, Carbonara spagetti , Alma**										
		Energia: 593.15 Kcal / 2,479.37 Kj	Energia: 460.73 Kcal / 1,925.85 Kj	Energia: 469.41 Kcal / 1,962.13 Kj	Energia: 357.06 Kcal / 1,492.51 Kj	Energia: 329.74 Kcal / 1,378.31 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
28.15 g		30.05 g	9.71 g	30.61 g	18.22 g	6.19 g	47.64 g	13.62 g	3.63 g	16.67 g	15.75 g	5.13 g	15.90 g	19.48 g	6.00 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
55.58 g	0.00 g	0.37 g	41.90 g	0.02 g	0.15 g	37.89 g	14.64 g	0.15 g	33.47 g	3.21 g	0.59 g	21.36 g	0.00 g	0.49 g		





Heti étlap 2022.05.09. - 2022.05.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00141) Kollégium	Vacsora	Sült csirkemell, Burgonya köret petr., Vegyesvágott	Zöldséges sertésrizottó, Csemege uborka	Vagdalt , Burgonya főzelék, Graham kenyér	Gulyásleves, Sajtós tejfölös lángos!, Graham kenyér	Croissant sajtos, Ásványvíz, 0,5l-es, Alma**
		Energia: 379.24 Kcal / 1,585.22 Kj	Energia: 478.97 Kcal / 2,002.09 Kj	Energia: 500.91 Kcal / 2,093.80 Kj	Energia: 414.37 Kcal / 1,732.07 Kj	Energia: 703.19 Kcal / 2,939.33 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32.24 g 3.06 g 0.77 g	19.99 g 36.61 g 12.06 g	22.08 g 23.09 g 8.65 g	19.45 g 26.32 g 8.99 g	24.60 g 38.80 g 20.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
54.33 g 0.02 g 0.18 g	20.52 g 0.00 g 0.05 g	48.59 g 0.01 g 0.12 g	25.28 g 0.01 g 1.10 g	66.54 g 4.90 g 2.04 g		

