







Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00141) Kollégium	Citromos tea, Felvágott (Zala, Kópé)**, Minimargarin 10g, Uborka**, Graham kenyer, Sajtkrém 18%	Pogácsa sajtos, Kockasajt db**18%, HOT - DOG, Citromos tea	Felvágott(Zala, Kópé)**, Minimargarin 10g, Jégsaláta, Tej , Túrókrém zöldfűszeres, Graham kenyer, Uborka**	Citromos tea, halkrém házi, Trappista sajt, Zsemle, Graham kenyer, Uborka**	Kakaó , Briós, Minidzsem 25 g-os, Minimargarin 10g, Párizsi, sertés, Graham kenyer										
		Energia: 127.85 Kcal / 534.41 KJ	Energia: 652.75 Kcal / 2,728.50 KJ	Energia: 274.75 Kcal / 1,148.46 KJ	Energia: 293.03 Kcal / 1,224.87 KJ	Energia: 680.23 Kcal / 2,843.36 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		1.92 g	9.91 g	3.44 g	20.33 g	24.81 g	12.99 g	16.50 g	16.59 g	6.99 g	10.12 g	4.92 g	1.28 g	19.73 g	22.53 g	9.83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
7.00 g	3.03 g	0.32 g	91.06 g	6.55 g	2.94 g	18.64 g	0.02 g	0.48 g	54.11 g	3.83 g	1.34 g	100.74 g	35.88 g	1.10 g		
																
Ebéd	(00141) Kollégium	Tarhonyaleves, Hal vagdalt, Finomfőzelék , Alma**, Graham kenyer	Kassai burgonyaleves, Sült csirkemell, Török rizs, Lilakáposzta saláta	Gulyásleves, Lekváros bukta, Alma**, Graham kenyer	Húsleves*, Főtt sertéshús, Vadasmártás, Tészta köret	Fejtett bableves *mir.* , Rizseshús, Fejes saláta										
		Energia: 552.28 Kcal / 2,308.53 KJ	Energia: 482.27 Kcal / 2,015.89 KJ	Energia: 668.85 Kcal / 2,795.79 KJ	Energia: 513.71 Kcal / 2,147.31 KJ	Energia: 600.48 Kcal / 2,510.01 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.16 g	23.27 g	7.92 g	39.39 g	26.09 g	9.42 g	24.41 g	29.92 g	10.61 g	38.53 g	30.66 g	11.79 g	47.37 g	31.42 g	8.68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.56 g	5.02 g	0.98 g	21.22 g	0.03 g	0.82 g	80.64 g	18.99 g	0.82 g	19.79 g	5.30 g	0.37 g	83.40 g	10.06 g	0.37 g		
																





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Vacsora	(00141) Kollégium	Bakonyi tokány, Tészta köret			Sertés pörkölt, Burgonya köret sós, Tavaszi vegyes saláta			Rakott kelkáposzta , Graham kenyér			Rántott csirkemell, Rizibizi, Csemege uborka			Croissan, vanilliás, Ásványvíz, 0,5l-es, Alma**		
		Energia: 336.72 Kcal / 1,407.49 KJ			Energia: 664.26 Kcal / 2,776.61 KJ			Energia: 399.37 Kcal / 1,669.37 KJ			Energia: 319.98 Kcal / 1,337.52 KJ			Energia: 752.49 Kcal / 3,145.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.07 g	25.69 g	8.63 g	27.32 g	29.89 g	10.30 g	24.21 g	24.82 g	7.84 g	26.17 g	14.88 g	4.57 g	11.98 g	32.94 g	19.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
12.47 g	0.00 g	0.10 g	73.67 g	9.99 g	0.47 g	22.73 g	0.02 g	0.14 g	18.54 g	0.00 g	0.06 g	106.04 g	30.90 g	1.28 g		

