

Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00141) Kollégium	Karamellás tej , Felvágott(Zala, Kópé)** , Minimargarin 10g, Graham kenyér, Zsemle, Májkrém klf., Uborka**	Citromos tea, Trappista sajt, Minimargarin 10g, Graham kenyér, Rozsos kifli, zsemle, Paradicsom**, halkrém házi	Kakaó , Ivójoghurt, Kifli, Párizsi, sertés, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Citromos tea, Főtt tojás, Minimargarin 10g, Paradicsom**, Graham kenyér, sonkakrém házi
		Energia: 1,126.89 Kcal / 4,710.40 Kj	Energia: 274.70 Kcal / 1,148.25 Kj	Energia: 622.57 Kcal / 2,602.34 Kj	Energia: 185.50 Kcal / 775.39 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		46.22 g 59.13 g 21.46 g	6.37 g 12.51 g 3.53 g	23.46 g 14.71 g 7.74 g	7.93 g 13.32 g 3.78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
103.46 g 25.82 g 5.23 g	34.31 g 4.04 g 0.95 g	97.56 g 28.80 g 1.65 g	7.75 g 3.11 g 0.41 g		
					
					
Ebéd	(00141) Kollégium	zöldbableves , Rántott sajt, Párolt rizsköret, Tartármártás /kész majonézből/	Burgonyaleves magyaros!, Sertés pörkölt, Tökfőzelék , Graham kenyér, Alma**	Brokkolikrémleves , Levesgyöngy 18%, Milánói makaróni, Trapista sajt	Csontleves tésztabetéttel, Natúr sertéskaraj, Török rizs, Toszkán ragu
		Energia: 306.08 Kcal / 1,279.41 Kj	Energia: 590.68 Kcal / 2,469.04 Kj	Energia: 170.73 Kcal / 713.65 Kj	Energia: 330.16 Kcal / 1,380.07 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.12 g 17.53 g 3.83 g	26.55 g 38.29 g 12.37 g	7.50 g 6.22 g 1.88 g	25.75 g 17.37 g 5.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29.29 g 10.29 g 0.86 g	40.40 g 2.01 g 0.15 g	19.99 g 6.40 g 1.07 g	15.89 g 0.00 g 0.69 g		
					
					



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00141) Kollégium	Gyros tál	Sertés pörkölt, Tészta köret , Csemege uborka	Pásztor tarhonya , Fejes saláta	Ásványvíz, 0,5l-es, Croissant sajtos, Alma**
		Energia: 444.50 Kcal / 1,858.01 Kj	Energia: 403.08 Kcal / 1,684.87 Kj	Energia: 129.80 Kcal / 542.56 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
		25.57 g 14.57 g 2.40 g	21.25 g 29.92 g 10.32 g	19.85 g 5.30 g 0.18 g	24.60 g 38.80 g 20.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
52.24 g 0.01 g 0.10 g	15.73 g 0.00 g 0.08 g	49.17 g 9.99 g 0.07 g	66.54 g 4.90 g 2.04 g		

