



Heti étlap 2020.11.09. - 2020.11.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00141) Kollégium	Tej !, Trappista sajt, Minimargarin 10g, Zsemle,kifli**, Zöldpaprika**	Tej !, Briós, Minidzsem 25 g-os	Tejeskávé !, Pulykamellsonka, Minimargarin 10g, Panini, Uborka**	Tej !, Krémsajt tömlős 50 g, Graham kenyér, Pritamin paprika	Tej !, HOT - DOG
		Energia: 382,23 Kcal / 1 597,72 KJ	Energia: 529,73 Kcal / 2 214,27 KJ	Energia: 563,96 Kcal / 2 357,35 KJ	Energia: 606,45 Kcal / 2 534,96 KJ	Energia: 560,96 Kcal / 2 344,81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,90 g 16,78 g 7,11 g	18,04 g 14,24 g 7,33 g	24,64 g 16,62 g 5,64 g	31,39 g 34,11 g 19,71 g	28,61 g 30,17 g 13,81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00141) Kollégium	43,93 g 1,09 g 0,87 g	84,12 g 22,86 g 0,78 g	77,22 g 12,99 g 2,56 g	39,61 g 0,12 g 0,69 g	44,73 g 1,39 g 2,85 g
		Kenőmájas krém !, Uborka**, Graham kenyér	felvágottkrém házi, Uborka**, Graham kenyér	Túrókrém asz.szilvás, Graham kenyér	Tojáskrém házi, Uborka**, Graham kenyér	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Zöldpaprika**, Graham kenyer
		Energia: 173,99 Kcal / 727,28 KJ	Energia: 210,14 Kcal / 878,39 KJ	Energia: 184,67 Kcal / 771,92 KJ	Energia: 223,45 Kcal / 934,02 KJ	Energia: 360,09 Kcal / 1 505,18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,56 g 5,90 g 2,62 g	6,17 g 9,52 g 4,36 g	9,12 g 2,75 g 1,42 g	7,50 g 10,19 g 4,20 g	11,87 g 23,37 g 10,48 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21,54 g 0,13 g 0,82 g	21,97 g 0,19 g 0,96 g	27,48 g 5,28 g 0,70 g	22,40 g 0,24 g 0,83 g	22,94 g 0,17 g 1,77 g





Heti étlap 2020.11.09. - 2020.11.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00141) Kollégium	Karalábé leves *mir*, Hentes tokány, Tészta köret , Túró rudi	Tarhonyaleves, Lencsefőzelék, sült debreceni, Körte, Graham kenyer	Libaleves, Ludaskása, Káposzta saláta sav.	Felvidéki tojásleves, Sertés pörkölt, Zöldbabfőzelék , Alma**, Graham kenyer	Fahéjas szilvaleves, Sült csirkecomb, Rizibizi, cékla saláta!
		Energia: 1 470,52 Kcal / 6 146,77 KJ	Energia: 1 407,37 Kcal / 5 882,81 KJ	Energia: 1 188,30 Kcal / 4 967,09 KJ	Energia: 1 966,22 Kcal / 8 218,80 KJ	Energia: 2 554,97 Kcal / 10 679,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		53,66 g 58,02 g 12,56 g	57,29 g 73,92 g 20,07 g	50,71 g 51,45 g 14,89 g	75,74 g 82,33 g 21,31 g	69,36 g 76,73 g 19,81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Vacsora	(00141) Kollégium	Sertés sült (egyben sütve), Paradicsomos káposzta, Graham kenyer	Gulyásleves, Pogácsa sajtos , Graham kenyer	Sült csirkemell, Kukoricás rizs , cékla saláta!	Vagdalt , Burgonya köret petr., Csemege uborka	Túrós táska, Gyümölcsital 2 dl, Alma**, Műzliszelet, 18% ÁFA
		Energia: 861,98 Kcal / 3 603,08 KJ	Energia: 1 402,67 Kcal / 5 863,16 KJ	Energia: 586,66 Kcal / 2 452,24 KJ	Energia: 1 493,31 Kcal / 6 242,04 KJ	Energia: 2 482,01 Kcal / 10 374,80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		41,46 g 33,21 g 7,55 g	55,00 g 49,60 g 11,08 g	33,73 g 16,37 g 4,85 g	53,28 g 59,62 g 10,24 g	9,81 g 8,70 g 2,21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

