



Heti étlap 2021.09.06. - 2021.09.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00141) Kollégium	Citromos tea, Trapista sajt, Margarin** ráma, Zsemle,kifli**, Uborka**	Karamellás tej , Felvágott (Zala, Kópé)**, Minimargarin 10g, Zsemle,kifli**, Paradicsom**	Citromos tea, Főtt virsli, ketchup, Hagymás stangli	Tej !, Pizzás csiga	Citromos tea, Párizsi, sertés, Minimargarin 10g, Zsemle,kifli**, Zöldpaprika**
		Energia: 399,22 Kcal / 1 668,74 KJ	Energia: 597,46 Kcal / 2 497,38 KJ	Energia: 518,58 Kcal / 2 167,66 KJ	Energia: 517,86 Kcal / 2 164,65 KJ	Energia: 322,14 Kcal / 1 346,55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18,72 g 22,41 g 12,88 g	22,31 g 25,70 g 11,02 g	22,24 g 23,44 g 9,81 g	19,82 g 25,21 g 13,32 g	11,81 g 16,98 g 6,15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00141) Kollégium	Kenőmájaskrém !, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Túrókrém mazsolás, Graham kenyér	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Tojáskrém házi, Graham kenyér, Paradicsom**	sonkakrém házi , Graham kenyér, Uborka**
		Energia: 64,73 Kcal / 270,57 KJ	Energia: 72,99 Kcal / 305,10 KJ	Energia: 140,24 Kcal / 586,20 KJ	Energia: 112,31 Kcal / 469,46 KJ	Energia: 91,93 Kcal / 384,27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1,69 g 5,34 g 2,36 g	5,24 g 2,15 g 1,16 g	4,86 g 12,27 g 5,48 g	3,39 g 9,59 g 3,94 g	2,44 g 7,78 g 3,57 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00141) Kollégium	Reszelt tésztaleves, Fokhagymás aprópecsenye, Finomfőzelék , Graham kenyér	zöldborsóleves , Babérlev.-tejfölös pu.tokány, Párolt rizsköret	kassai burgonyaleves, Darásmetélt ízzel, Szilva	Brokkolikrémleves , Levesgyöngy 18%, Budapest ragu, Török rizs, Csemege uborka	Paradicsom leves, Tarhonyáshús, Kovászos uborka
		Energia: 1 286,20 Kcal / 5 376,32 KJ	Energia: 1 731,29 Kcal / 7 236,79 KJ	Energia: 1 347,04 Kcal / 5 630,63 KJ	Energia: 1 440,01 Kcal / 6 019,24 KJ	Energia: 1 312,39 Kcal / 5 485,79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv





Heti étlap 2021.09.06. - 2021.09.10.

Heti étlap 2021.09.06. - 2021.09.10.																
		45,44 g	53,04 g	11,28 g	61,22 g	60,96 g	8,60 g	46,65 g	49,78 g	9,88 g	64,29 g	54,73 g	8,90 g	43,32 g	57,70 g	12,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		159,29 g	5,02 g	12,65 g	252,71 g	0,01 g	19,38 g	174,99 g	38,21 g	4,21 g	175,04 g	0,00 g	17,42 g	158,01 g	9,99 g	10,63 g
Vacsora	(00141) Kollégium	Csirkepörkölt, Tészta köret , Csemege uborka			Lecsó kolbásszal, Tarhonya köret			Rántott sertésszelet, Rizi-bizi, Tartármártás /kész majonézből/			Vagdalt , Paradicsomos káposzta, Graham kenyér			Ásványvíz, 0,5l-es, Őszibarack, Kakaós csiga		
		Energia: 1 067,22 Kcal / 4 460,98 KJ			Energia: 625,82 Kcal / 2 615,93 KJ			Energia: 1 344,13 Kcal / 5 618,46 KJ			Energia: 1 734,33 Kcal / 7 249,50 KJ			Energia: 610,52 Kcal / 2 551,97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		66,36 g	29,61 g	4,60 g	18,27 g	31,26 g	9,12 g	35,25 g	81,41 g	13,47 g	64,17 g	71,93 g	11,06 g	13,42 g	9,94 g	4,54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		132,48 g	0,00 g	4,46 g	66,73 g	3,02 g	4,59 g	115,99 g	10,29 g	2,59 g	204,92 g	15,00 g	1,76 g	122,30 g	41,60 g	1,59 g