



Heti étlap 2021.09.13. - 2021.09.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00141) Kollégium	Citromos tea, Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Graham kenyér, Uborka**	Citromos tea, Gépsonka Sümegi, Margarin** ráma, Zsemle,kifli**, Uborka**	Citromos tea, Túrós táska	Citromos tea, Ivójoghurt, Szezámagos kifli, zsemle, Trappista sajt	Tej !, Főtt tojás, Graham kenyér, Paradicsom**
		Energia: 59,90 Kcal / 250,38 KJ	Energia: 161,02 Kcal / 673,06 KJ	Energia: 270,77 Kcal / 1 131,82 KJ	Energia: 265,42 Kcal / 1 109,46 KJ	Energia: 265,32 Kcal / 1 109,04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1,84 g 2,40 g 1,06 g	5,63 g 2,24 g 1,06 g	8,22 g 5,50 g 2,21 g	8,21 g 5,97 g 1,98 g	16,34 g 13,33 g 5,83 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00141) Kollégium	Kenőmájaskrém !, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Körözött túró házi, Graham kenyér, Paradicsom**	sajtkrém , Graham kenyér, Zöldpaprika**	felvágottkrém házi, Graham kenyér, Uborka**	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Graham kenyér, Paradicsom**
		Energia: 18,65 Kcal / 77,96 KJ	Energia: 22,19 Kcal / 92,75 KJ	Energia: 23,50 Kcal / 98,23 KJ	Energia: 21,45 Kcal / 89,66 KJ	Energia: 30,99 Kcal / 129,54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,70 g 0,63 g 0,25 g	5,43 g 0,65 g 0,30 g	0,66 g 1,19 g 0,57 g	0,75 g 1,00 g 0,43 g	1,27 g 1,65 g 0,71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2021.09.13. - 2021.09.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00141) Kollégium	Csurgatott tojás leves , Sertés pörkölt, Burgonya főzelék, Graham kenyér	Gombás lencseleves, Zöldséges pulykarizottó, Csemege uborka	Gyümölcs leves *mir* !, Csirkepörkölt, Tészta köret , Vegyesvágott	Lebbencsleves, Vagdalt , Kelkáposzta főzelék, Graham kenyér	Babgulyás, Szilvás gombóc *mir.*, Graham kenyer, Őszibarack
		Energia: 672,40 Kcal / 2 810,63 KJ	Energia: 288,45 Kcal / 1 205,72 KJ	Energia: 469,40 Kcal / 1 962,09 KJ	Energia: 494,02 Kcal / 2 065,00 KJ	Energia: 376,04 Kcal / 1 571,85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		29,41 g 37,59 g 13,26 g	21,81 g 14,96 g 3,24 g	47,64 g 13,62 g 3,63 g	24,60 g 22,18 g 7,74 g	13,82 g 17,48 g 6,15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Vacsora	(00141) Kollégium	Carbonara spagetti , Trapista sajt	Gulyásleves, Pogácsa sajos, Graham kenyér	Rántott hal, Párolt rizsköret, Párolt zöldségköret	Serpenyősborg. virslivel , Csemege uborka, Graham kenyér	Ásványvíz, 0,5l-es, Őszibarack, Pizzás csiga
		Energia: 244,71 Kcal / 1 022,89 KJ	Energia: 658,39 Kcal / 2 752,07 KJ	Energia: 311,87 Kcal / 1 303,62 KJ	Energia: 308,84 Kcal / 1 290,95 KJ	Energia: 714,95 Kcal / 2 988,49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		12,79 g 16,72 g 6,07 g	26,75 g 29,20 g 10,44 g	29,59 g 12,23 g 0,95 g	9,02 g 3,47 g 0,94 g	19,94 g 33,72 g 17,52 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

