



Heti étlap 2021.09.20. - 2021.09.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00141) Kollégium	Tejeskávé !, Pogácsa sajtos	Citromos tea, Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Zsemle,kifli**, Uborka**	Citromos tea, Gépsonka Sümegi, Margarin** ráma, Graham kenyér, Uborka**	Kakaó !, Főtt tojás, Graham kenyér, Paradicsom**	Citromos tea, Padlizsánkrém házi, Graham kenyér, Zöldpaprika**
		Energia: 317,53 Kcal / 1 327,28 KJ	Energia: 164,05 Kcal / 685,73 KJ	Energia: 36,73 Kcal / 153,53 KJ	Energia: 317,83 Kcal / 1 328,53 KJ	Energia: 37,58 Kcal / 157,08 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
		11,22 g 7,81 g 4,07 g	5,29 g 2,57 g 1,19 g	1,53 g 0,97 g 0,43 g	16,42 g 13,62 g 6,01 g	1,06 g 0,50 g 0,05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00141) Kollégium	Májkrém , Uborka**, Graham kenyér	Graham kenyér, sajtkrém , Paradicsom**	Túrókrém zöldfűszeres, Graham kenyér, Paradicsom**	Briós	halkrém házi, Graham kenyér, Uborka**
		Energia: 68,58 Kcal / 286,66 KJ	Energia: 23,97 Kcal / 100,19 KJ	Energia: 18,95 Kcal / 79,21 KJ	Energia: 280,86 Kcal / 1 173,99 KJ	Energia: 56,09 Kcal / 234,46 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
		3,23 g 4,62 g 1,61 g	0,62 g 1,17 g 0,57 g	5,45 g 0,30 g 0,13 g	7,45 g 5,84 g 2,77 g	2,18 g 4,15 g 0,95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00141) Kollégium	kukorica krémleves, Levesgyöngy 18%, Hentes tokány, Tészta köret	Daragaluska leves, Főtt sertéshús, Sós-kamartás , Burgonya sós féladag , Graham kenyér	Zöldségleves , Roppanós csirkemell, Zöldséges törökrisz	Halleves halgaluskával, sült debreceni, Sárgaborsó főzelék, Graham kenyér	Sertésragu leves, Túró-s-tejfölös tészta, Szilva
		Energia: 390,58 Kcal / 1 632,62 KJ	Energia: 702,18 Kcal / 2 935,11 KJ	Energia: 246,45 Kcal / 1 030,16 KJ	Energia: 234,02 Kcal / 978,20 KJ	Energia: 329,19 Kcal / 1 376,01 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
		19,20 g 23,42 g 8,30 g	32,53 g 30,12 g 11,08 g	29,57 g 6,78 g 0,67 g	16,21 g 11,41 g 3,22 g	25,71 g 18,88 g 6,57 g





Heti étlap 2021.09.20. - 2021.09.24.

Heti étlap 2021.09.20. - 2021.09.24.																
		Szénhidrát 24,86 g	Cukor 0,00 g	Só 1,14 g	Szénhidrát 69,47 g	Cukor 10,00 g	Só 0,94 g	Szénhidrát 15,32 g	Cukor 0,09 g	Só 1,03 g	Szénhidrát 12,84 g	Cukor 0,03 g	Só 0,30 g	Szénhidrát 21,71 g	Cukor 0,00 g	Só 0,10 g
		    			   			 			    			     		
Vacsora	(00141) Kollégium	Székelykáposzta, Graham kenyér			Lasagne, Szőlő			Húsroló, Lencsefőzelék, Graham kenyér			Bakonyi sertésszelet, Török rizs			Kolbászkрем, Zsemle,kifli**, Szilva, Ásványvíz, 0,5l-es, Zöldpaprika**		
		Energia: 347,23 Kcal / 1 451,42 KJ			Energia: 329,15 Kcal / 1 375,85 KJ			Energia: 362,35 Kcal / 1 514,62 KJ			Energia: 575,88 Kcal / 2 407,18 KJ			Energia: 320,72 Kcal / 1 340,61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,74 g	23,52 g	7,69 g	14,41 g	18,02 g	6,88 g	19,71 g	23,22 g	8,65 g	25,05 g	35,56 g	13,61 g	10,36 g	4,33 g	1,53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		18,97 g	0,02 g	0,16 g	26,07 g	0,00 g	0,00 g	16,89 g	3,19 g	0,11 g	38,04 g	0,00 g	0,56 g	62,08 g	2,24 g	0,02 g
		   			   			    			    			     		