



Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00141) Kollégium	Tej !, Trappista sajt, Margarin** ráma, Zsemle,kifli**, Uborka**	Kakaó !, Ivójoghurt, Zsemle,kifli**	Tejeskávé !, Főtt virsli, ketchup, Graham kenyér	Citromos tea, Felvágott (Zala, Kópé)**, Margarin** ráma, Zsemle,kifli**, Paradicsom**	Tej !, Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Graham kenyer, Zöldpaprika**
		Energia: 323.31 Kcal / 1,351.44 KJ	Energia: 474.17 Kcal / 1,982.03 KJ	Energia: 218.07 Kcal / 911.53 KJ	Energia: 168.25 Kcal / 703.29 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		14.86 g 10.44 g 5.54 g	18.04 g 12.55 g 6.77 g	8.76 g 7.73 g 3.93 g	5.39 g 2.95 g 1.37 g	11.51 g 10.07 g 5.27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00141) Kollégium	Vajkrém , magyaros, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Kakaós csiga	Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Graham kenyer, Pritamin paprika	Körözött túró házi, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Májkrém , Graham kenyer, Zöldpaprika**
		Energia: 74.31 Kcal / 310.62 KJ	Energia: 284.69 Kcal / 1,190.00 KJ	Energia: 36.70 Kcal / 153.41 KJ	Energia: 21.72 Kcal / 90.79 KJ	Energia: 70.13 Kcal / 293.14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		0.98 g 6.51 g 3.10 g	6.36 g 4.92 g 2.27 g	1.33 g 2.37 g 1.04 g	5.47 g 0.67 g 0.30 g	3.27 g 4.66 g 1.61 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00141) Kollégium	Karfiolleves , Rizseshús, Kovászos uborka	zöldbableves , Húsgombóc, Paradicsom mártás, Burgonya sós féladag , Graham kenyér	Nyári csirkemell15-18, Zöldségleves , Párolt rizsköret, Csemege uborka	Húsleves*, Sertés sült (egyben sütvé), Vadasmártás, Tészta köret , Szilva	Gulyásleves, Káposztás kocka, Graham kenyér
		Energia: 686.31 Kcal / 2,868.78 KJ	Energia: 560.82 Kcal / 2,344.23 KJ	Energia: 215.79 Kcal / 902.00 KJ	Energia: 569.98 Kcal / 2,382.52 KJ	Energia: 495.12 Kcal / 2,069.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		31.98 g 35.66 g 10.38 g	22.01 g 24.04 g 7.73 g	28.00 g 4.65 g 0.56 g	46.80 g 29.86 g 10.92 g	22.05 g 27.44 g 8.72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00141) Kollégium					
Vacsora	(00141) Kollégium	Vagdalt , Zöldborsófőzelék , Graham kenyér	Rakott trikolor 15-18, Banán	Halpaprikás 15-18, Tészta köret	sült debreceni, Steakburgonya15-18	Pizzás csiga, Gyümölcsital 2 dl, Alma**, Bombi, puszedli
		Energia: 512.80 Kcal / 2,143.50 Kj	Energia: 283.53 Kcal / 1,185.16 Kj	Energia: 127.00 Kcal / 530.86 Kj	Energia: 91.63 Kcal / 383.01 Kj	Energia: 2,815.00 Kcal / 11,766.70 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
		31.07 g 23.68 g 8.62 g	11.41 g 13.15 g 5.09 g	14.24 g 4.33 g 0.14 g	2.23 g 6.26 g 1.97 g	19.64 g 34.02 g 17.52 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		41.57 g 5.01 g 0.11 g	29.29 g 0.00 g 0.32 g	7.50 g 0.00 g 0.08 g	5.71 g 0.32 g 0.22 g	607.42 g 534.30 g 0.00 g