



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00141) Kollégium	Citromos tea, Kenőmájaskrém, Csemege szalámi, Teljes kiőrlésű kenyér, Zsemle, Uborka**, Margarin (szendvics)	Karamellás tej, Ökörszem, Párizsikrém, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Citromos tea, Graham kenyér, Uborka**, Rozsos kifli, zsemle, Csemege, paprikás szalámi, Pizza sonka, Margarin (szendvics)	Citromos tea, Ivójoghurt, Mákos rigó, Tojáskrém házi, Graham kenyér, Uborka**	Citromos tea, Főtt tojás, Graham kenyér, Paradicsom**, Túrókrém mazsolás										
		Energia: 330.08 Kcal / 1,379.73 KJ	Energia: 558.88 Kcal / 2,336.12 KJ	Energia: 379.06 Kcal / 1,584.47 KJ	Energia: 2,834.05 Kcal / 11,846.33 KJ	Energia: 233.10 Kcal / 974.36 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.43 g	6.68 g	2.00 g	26.94 g	29.79 g	8.87 g	13.19 g	13.71 g	2.06 g	102.85 g	69.73 g	17.62 g	17.65 g	17.93 g	3.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.44 g	3.52 g	1.73 g	121.67 g	36.78 g	2.32 g	66.29 g	4.32 g	2.11 g	556.74 g	35.61 g	15.36 g	45.04 g	7.20 g	1.25 g		
Ebéd	(00141) Kollégium	Zöldségleves, Sertés sült (egyben sütve), Kelkáposzta főzelék, Alma**, Teljes kiőrlésű kenyér	Karfiolleves, Temesvári sertéstokány, Párolt rizsköret, Csemege uborka	Gyümölcs leves, Csirkepörkölt, Tészta köret, Vegyesvágott	Sült kolbász, Daragaluska leves, Lencsefőzelék, Graham kenyér	Brokkolikrémleves, Levesgyöngy 18%, Rántott hal, Török rizs, Majonézes kukoricasaláta										
		Energia: 365.57 Kcal / 1,528.08 KJ	Energia: 122.74 Kcal / 513.05 KJ	Energia: 146.44 Kcal / 612.12 KJ	Energia: 317.90 Kcal / 1,328.82 KJ	Energia: 425.49 Kcal / 1,778.55 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36.92 g	16.69 g	5.30 g	26.76 g	26.60 g	9.10 g	42.57 g	13.95 g	3.96 g	47.10 g	23.11 g	6.40 g	60.28 g	36.28 g	12.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.65 g	0.09 g	0.82 g	79.52 g	0.00 g	0.96 g	87.66 g	14.64 g	2.13 g	126.78 g	3.30 g	1.24 g	155.71 g	10.11 g	1.71 g		





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00141) Kollégium	Sült csirkecomb, Burgonya köret petr., Káposzta saláta sav.	Zöldséges sertésrizottó, Káposzta saláta sav.	Töltött paprika, Graham kenyer	Sarkadi pecsenye, Párolt rizsköret	Croissant sajtos, Ásványvíz, 0,5l-es, Alma**
		Energia: 243.80 Kcal / 1,019.08 Kj	Energia: 70.53 Kcal / 294.82 Kj	Energia: 265.34 Kcal / 1,109.12 Kj	Energia: 26.55 Kcal / 110.98 Kj	Energia: 703.19 Kcal / 2,939.33 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		39.31 g 10.33 g 2.28 g	25.41 g 22.25 g 6.99 g	25.10 g 25.82 g 6.79 g	32.04 g 20.08 g 7.32 g	24.60 g 38.80 g 20.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
56.79 g 0.02 g 0.61 g	75.72 g 0.00 g 0.20 g	88.56 g 20.08 g 0.73 g	71.49 g 0.00 g 2.02 g	66.54 g 4.90 g 2.04 g		

