



## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00141) Kollégium	gyümölcsstea, Kenőmájaskrém , Graham kenyer, Zöldpaprika**, sajtkrém , Jégcsapretek	Citromos tea, Pogácsa sajos, Kockasajt db**18%, Párizsi, sertés, Graham kenyér, Zöldpaprika**, Margarin (szendvics)	Tej , Főtt virsli, Mustár**, Túrókrém zöldfűszeres, Uborka**, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Trappista sajt, Margarin (szendvics), Zsemle, Gépsonka Sümegi, Graham kenyér	Kakaó , Briós, Minidzsem 25 g-os, Főtt virsli, Kifli, Ketchup**, Margarin (szendvics)
		Energia: 234.57 Kcal / 980.50 KJ	Energia: 547.17 Kcal / 2,287.17 KJ	Energia: 233.19 Kcal / 974.73 KJ	Energia: 308.38 Kcal / 1,289.03 KJ	Energia: 561.63 Kcal / 2,347.61 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.25 g23.86 g5.13 g	20.91 g37.21 g12.95 g	36.14 g33.65 g14.22 g	35.52 g28.74 g10.87 g	35.30 g36.01 g15.74 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	(00141) Kollégium	Tarhonyaleves, Sertés pörkölt, Finomfőzelék , Alma**, Graham kenyér	Kassai burgonyaleves, Csirkemell gyros, Török rizs, Káposzta saláta	Édesburgonya krémleves, zsemle, kocka, Rántott sertésszelet, Rizi- bizi, Vegyesvágott	Csontleves tésztabetét, Köményes sertéssült, Vadasmártás, Tészta köret	Fejlett bableves , Rizesshús, Káposzta saláta sav.
		Energia: 363.87 Kcal / 1,520.98 KJ	Energia: 214.97 Kcal / 898.57 KJ	Energia: 219.89 Kcal / 919.14 KJ	Energia: 88.67 Kcal / 370.64 KJ	Energia: 150.10 Kcal / 627.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		38.08 g38.63 g11.77 g	51.29 g44.81 g16.45 g	35.58 g24.91 g7.78 g	36.40 g14.94 g4.36 g	29.99 g22.63 g7.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Reggeli	(00141) Kollégium	gyümölcsstea, Kenőmájaskrém , Graham kenyer, Zöldpaprika**, sajtkrém , Jégcsapretek	Citromos tea, Pogácsa sajos, Kockasajt db**18%, Párizsi, sertés, Graham kenyér, Zöldpaprika**, Margarin (szendvics)	Tej , Főtt virsli, Mustár**, Túrókrém zöldfűszeres, Uborka**, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Trappista sajt, Margarin (szendvics), Zsemle, Gépsonka Sümegi, Graham kenyér	Kakaó , Briós, Minidzsem 25 g-os, Főtt virsli, Kifli, Ketchup**, Margarin (szendvics)
		Energia: 234.57 Kcal / 980.50 KJ	Energia: 547.17 Kcal / 2,287.17 KJ	Energia: 233.19 Kcal / 974.73 KJ	Energia: 308.38 Kcal / 1,289.03 KJ	Energia: 561.63 Kcal / 2,347.61 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.25 g23.86 g5.13 g	20.91 g37.21 g12.95 g	36.14 g33.65 g14.22 g	35.52 g28.74 g10.87 g	35.30 g36.01 g15.74 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	(00141) Kollégium	Tarhonyaleves, Sertés pörkölt, Finomfőzelék , Alma**, Graham kenyér	Kassai burgonyaleves, Csirkemell gyros, Török rizs, Káposzta saláta	Édesburgonya krémleves, zsemle, kocka, Rántott sertésszelet, Rizi- bizi, Vegyesvágott	Csontleves tésztabetét, Köményes sertéssült, Vadasmártás, Tészta köret	Fejlett bableves , Rizesshús, Káposzta saláta sav.
		Energia: 363.87 Kcal / 1,520.98 KJ	Energia: 214.97 Kcal / 898.57 KJ	Energia: 219.89 Kcal / 919.14 KJ	Energia: 88.67 Kcal / 370.64 KJ	Energia: 150.10 Kcal / 627.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		38.08 g38.63 g11.77 g	51.29 g44.81 g16.45 g	35.58 g24.91 g7.78 g	36.40 g14.94 g4.36 g	29.99 g22.63 g7.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Vacsora	(00141) Kollégium	Bakonyi tokány, Tészta köret	Sertés pörkölt, Burgonya köret sós, Fejes saláta	Rakott kelkáposzta , Teljes kiőrlésű kenyér	Rizsfelfújt, Barackíz**	Ásványvíz, 0,5l-es, Teljes kiőrlésű fokh. magv. cs, Alma**, Kockasajt db**18%										
		Energia: 70.38 Kcal / 294.19 Kj			Energia: 305.04 Kcal / 1,275.07 Kj			Energia: 259.81 Kcal / 1,086.01 Kj			Energia: 113.05 Kcal / 472.55 Kj			Energia: 3,751.05 Kcal / 15,679.39 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.52 g	35.69 g	11.55 g	41.94 g	28.71 g	8.63 g	30.53 g	30.99 g	10.38 g	14.69 g	22.04 g	7.41 g	87.80 g	196.00 g	68.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		62.53 g	0.00 g	2.07 g	88.78 g	9.99 g	0.64 g	59.76 g	0.08 g	0.69 g	92.07 g	24.98 g	0.54 g	412.90 g	41.80 g	11.70 g

