



Heti étlap 2024.09.02. - 2024.09.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00141) Kollégium	Csirkepörkölt, Tészta köret , Csemege uborka	Lecsó kolbásszal, Tarhonya köret, Graham kenyér	Rántott sajt, Rizi-bizi, Tartármártás /kész majonézből/	Vagdalt , Paradicsomos káposzta, Teljes kiőrlésű kenyér	Alma**, Pizzás csiga, Gyümölcsital 2 dl
		Energia: 479.13 Kcal / 2,002.76 Kj	Energia: 628.85 Kcal / 2,628.59 Kj	Energia: 1,114.21 Kcal / 4,657.40 Kj	Energia: 715.02 Kcal / 2,988.78 Kj	Energia: 2,815.00 Kcal / 11,766.70 Kj
		Fehérje 38.43 g Zsír 9.51 g T.Zsírsvav 2.08 g	Fehérje 19.59 g Zsír 26.23 g T.Zsírsvav 7.42 g	Fehérje 46.41 g Zsír 49.02 g T.Zsírsvav 25.54 g	Fehérje 29.67 g Zsír 20.36 g T.Zsírsvav 6.88 g	Fehérje 19.64 g Zsír 34.02 g T.Zsírsvav 17.52 g
		Szénhidrát 59.52 g Cukor 0.00 g Só 1.93 g	Szénhidrát 86.19 g Cukor 3.10 g Só 1.55 g	Szénhidrát 120.59 g Cukor 10.29 g Só 3.06 g	Szénhidrát 98.41 g Cukor 15.15 g Só 1.58 g	Szénhidrát 607.42 g Cukor 534.30 g Só 2.66 g

