



### Heti étlap 2024.09.16. - 2024.09.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Reggeli</b>	<b>(00141) Kollégium</b>	Tejeskávé , Sárgarépás margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Pizza sonka, Májkrém , Uborka**	Citromos tea, Párizsi, sertés, Margarin (szendvics), Zsemle, Uborka**, sajtkrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom**	Citromos tea, Főtt virsli, Graham kenyér, Mini mustár, Paradicsom**, Túrókrém zöldfűszeres	Kakaó , Mákos rigó, Miniméz 20 g., Minidzsem 25 g-os, Májkrém klf., Graham kenyér, Margarin (szendvics)	Citromos tea, Padlizsánkrém házi, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika**, Kifli, halkrém házi										
		Energia: 503.52 Kcal / 2,104.71 KJ	Energia: 519.38 Kcal / 2,171.01 KJ	Energia: 534.46 Kcal / 2,234.04 KJ	Energia: 3,684.78 Kcal / 15,402.38 KJ	Energia: 448.60 Kcal / 1,875.15 KJ										
		Fehérje 17.49 g	Zsír 19.53 g	T.Zsírsav 6.50 g	Fehérje 17.30 g	Zsír 21.08 g	T.Zsírsav 7.83 g	Fehérje 25.91 g	Zsír 34.41 g	T.Zsírsav 9.65 g	Fehérje 131.49 g	Zsír 101.52 g	T.Zsírsav 28.86 g	Fehérje 13.20 g	Zsír 13.85 g	T.Zsírsav 3.80 g
		Szénhidrát 60.32 g	Cukor 13.17 g	Só 1.94 g	Szénhidrát 62.06 g	Cukor 3.52 g	Só 2.98 g	Szénhidrát 46.13 g	Cukor 4.60 g	Só 3.99 g	Szénhidrát 602.98 g	Cukor 60.96 g	Só 18.81 g	Szénhidrát 65.00 g	Cukor 4.18 g	Só 1.85 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00141) Kollégium</b>	kukorica krémleves, Levesgyöngy 18%, Hentes tokány, Tészta köret	Daragaluska leves, Főtt sertéshús, Sós kamártás , Burgonya sós féladag	Karalábé leves, Zöldséges törökrisz, Amerikai káposztasaláta, Sült csirkemell	Sült kolbász, Zöldségleves , Sárgaborsó főzelék, Graham kenyér	Sertésragu leves, Túrós-tejfölös tészta, Alma**										
		Energia: 701.14 Kcal / 2,930.77 KJ	Energia: 822.90 Kcal / 3,439.72 KJ	Energia: 562.81 Kcal / 2,352.55 KJ	Energia: 588.96 Kcal / 2,461.85 KJ	Energia: 510.74 Kcal / 2,134.89 KJ										
		Fehérje 32.98 g	Zsír 30.18 g	T.Zsírsav 9.99 g	Fehérje 37.16 g	Zsír 27.12 g	T.Zsírsav 9.40 g	Fehérje 40.55 g	Zsír 8.46 g	T.Zsírsav 1.98 g	Fehérje 33.23 g	Zsír 11.57 g	T.Zsírsav 2.58 g	Fehérje 27.52 g	Zsír 32.49 g	T.Zsírsav 13.36 g
		Szénhidrát 73.44 g	Cukor 0.00 g	Só 2.11 g	Szénhidrát 105.00 g	Cukor 9.99 g	Só 0.31 g	Szénhidrát 84.58 g	Cukor 3.20 g	Só 0.52 g	Szénhidrát 95.52 g	Cukor 0.12 g	Só 0.89 g	Szénhidrát 26.86 g	Cukor 0.00 g	Só 0.48 g





Heti étlap 2024.09.16. - 2024.09.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Vacsora</b>	<b>(00141) Kollégium</b>	Húsroló, Lencsefőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Rakott kelkáposzta , Teljes kiőrlésű kenyér	Serpenyősburg.kolbásszal , Graham kenyér, Csemege uborka	Bakonyi sertésszelet, Török rizs	Alma**, Kakaós csiga, Gyümölcsital 2 dl										
		Energia: 863.94 Kcal / 3,611.27 Kj	Energia: 716.07 Kcal / 2,993.17 Kj	Energia: 687.44 Kcal / 2,873.50 Kj	Energia: 889.83 Kcal / 3,719.49 Kj	Energia: 7,834.78 Kcal / 32,749.38 Kj										
		Fehérje 50.65 g	Zsír 23.80 g	T.Zsírsv 8.36 g	Fehérje 33.97 g	Zsír 29.89 g	T.Zsírsv 10.41 g	Fehérje 26.73 g	Zsír 34.95 g	T.Zsírsv 11.44 g	Fehérje 35.39 g	Zsír 41.39 g	T.Zsírsv 15.12 g	Fehérje 127.60 g	Zsír 98.80 g	T.Zsírsv 45.40 g
		Szénhidrát 109.20 g	Cukor 3.26 g	Só 1.19 g	Szénhidrát 77.08 g	Cukor 0.16 g	Só 1.18 g	Szénhidrát 73.05 g	Cukor 0.11 g	Só 3.69 g	Szénhidrát 97.88 g	Cukor 0.00 g	Só 0.38 g	Szénhidrát 1,665.00 g	Cukor 941.00 g	Só 12.40 g

