



Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00141) Kollégium	Citromos tea, Trappista sajt, Margarin (szendvics), Kenőmájaskrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika**	Karamellás tej , Pulykamellsonka, Margarin (szendvics), Zsemle, Graham kenyér, Túrókrém mazsolás, Jégsaláta	Citromos tea, Főtt virsli, Hagymás stangli, Kockasajt db**18%, Graham kenyér, Zöldpaprika**, Mustár**	Tej , Tojáskrém házi, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom**, Májkrém , Kápia paprika	Citromos tea, Sertés párizsi Kométa am., Zsemle, Zöldpaprika**, halkrém házi, Graham kenyér, Rama Margarin										
		Energia: 434.80 Kcal / 1,817.46 KJ	Energia: 617.44 Kcal / 2,580.90 KJ	Energia: 733.93 Kcal / 3,067.83 KJ	Energia: 535.80 Kcal / 2,239.64 KJ	Energia: 507.97 Kcal / 2,123.31 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.10 g	19.70 g	10.55 g	26.52 g	18.43 g	4.66 g	29.23 g	35.00 g	9.43 g	23.18 g	23.35 g	7.84 g	17.05 g	29.86 g	6.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.19 g	3.16 g	2.31 g	102.99 g	29.54 g	2.19 g	92.42 g	8.42 g	4.04 g	54.05 g	0.28 g	2.03 g	59.80 g	3.56 g	1.77 g		
Ebéd	(00141) Kollégium	Halgaluska, Borsos tokány, Tészta köret , Vegyesvágott	Zöldségleves , Fokhagymás aprópecsenye, Paradicsomos káposzta, Kenyér**	Cseh burgonyás fokhagymaleves, Levesgyöngy 18%, Csirkemell paprikás, Tészta köret , Vegyesvágott	Fejtett bableves , Vagdalt , Burgonya főzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Reszelttészta leves, Székelykáposzta, Graham kenyér										
		Energia: 674.68 Kcal / 2,820.16 KJ	Energia: 679.73 Kcal / 2,841.27 KJ	Energia: 553.29 Kcal / 2,312.75 KJ	Energia: 827.91 Kcal / 3,460.66 KJ	Energia: 570.04 Kcal / 2,382.77 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.95 g	27.34 g	9.47 g	30.59 g	25.65 g	8.84 g	37.24 g	9.61 g	1.43 g	36.60 g	22.01 g	7.98 g	25.12 g	31.42 g	8.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.65 g	0.00 g	1.82 g	80.19 g	15.27 g	0.77 g	81.95 g	0.00 g	1.79 g	117.32 g	0.08 g	1.17 g	57.85 g	0.10 g	0.69 g		





Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00141) Kollégium	Rizseshús, Csemege uborka	Sült csirkecomb, Burgonyapüré , Vegyesvágott	Rakott zöldbab, Graham kenyér	Milánói makaróni, Trapista sajt	Alma**, Kakaós csiga, Gyümölcsital 2 dl
		Energia: 542.95 Kcal / 2,269.53 KJ	Energia: 555.21 Kcal / 2,320.78 KJ	Energia: 658.47 Kcal / 2,752.40 KJ	Energia: 769.03 Kcal / 3,214.55 KJ	Energia: 7,834.78 Kcal / 32,749.38 KJ
		Fehérje 21.87 g Zsír 19.60 g T.Zsírsvav 6.86 g	Fehérje 40.91 g Zsír 17.59 g T.Zsírsvav 4.75 g	Fehérje 28.65 g Zsír 36.10 g T.Zsírsvav 11.23 g	Fehérje 39.78 g Zsír 38.33 g T.Zsírsvav 18.13 g	Fehérje 127.60 g Zsír 98.80 g T.Zsírsvav 45.40 g
		Szénhidrát 69.17 g Cukor 0.00 g Só 0.15 g	Szénhidrát 56.87 g Cukor 0.02 g Só 0.57 g	Szénhidrát 65.55 g Cukor 0.10 g Só 0.76 g	Szénhidrát 65.61 g Cukor 6.40 g Só 5.09 g	Szénhidrát 1,665.00 g Cukor 941.00 g Só 12.40 g

