



Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00141) Kollégium	gyümölcs tea, Sertés párizsi Kométa am., Margarin (szendvics), Graham kenyér, Kenőmájaskrém, Zöldpaprika**	Citromos tea, Sonkás szelet Kométa am., Zsemle, Kőrözött túró házi, Teljes kiőrlésű kenyér, Rama Margarin, Paradicsom**	Citromos tea, Túrós táskás, sajtkrém, Graham kenyér, Zöldpaprika**	Citromos tea, Ivójoghurt, Szezámagos kifli, zsemle, Sertés párizsi Kométa am., Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika**, Rama Margarin	Tej, Főtt tojás, Graham kenyér, Paradicsom**, Zala felvágott Kométa am., Rama Margarin
		Energia: 349.87 Kcal / 1,462.46 KJ	Energia: 320.50 Kcal / 1,339.69 KJ	Energia: 508.45 Kcal / 2,125.32 KJ	Energia: 530.41 Kcal / 2,217.11 KJ	Energia: 517.47 Kcal / 2,163.02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12.28 g 21.90 g 4.35 g	13.06 g 8.95 g 3.26 g	11.34 g 28.19 g 10.28 g	19.50 g 17.82 g 6.69 g	28.88 g 29.10 g 7.44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
41.97 g 6.20 g 1.16 g	45.88 g 3.45 g 1.25 g	62.10 g 11.89 g 1.40 g	71.83 g 16.53 g 1.74 g	50.96 g 0.20 g 2.64 g		
Ebéd	(00141) Kollégium	Gyümölcs leves, Zöldborsós csirkemell, Tészta köret	Főtt, füstölt s.comb 15-18, Rizsleves, Lencsefőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma**	Kelbimbó krémleves, Levesgyöngy 18%, Sült csirkecomb, Zöldséges rizs, Csemege uborka	Teljes kiőrlésű kenyér, zöldbaleves, Sertés pörkölt 4-6, Tökfőzelék, Alma**	Kolbászos krumplileves, Milánói makaróni, Trapista sajt, Alma**
		Energia: 555.28 Kcal / 2,321.07 KJ	Energia: 1,387.28 Kcal / 5,798.83 KJ	Energia: 714.86 Kcal / 2,988.11 KJ	Energia: 576.75 Kcal / 2,410.82 KJ	Energia: 930.72 Kcal / 3,890.41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35.67 g 6.47 g 2.05 g	69.57 g 56.49 g 21.97 g	43.80 g 22.40 g 7.28 g	26.74 g 24.00 g 8.79 g	45.03 g 43.25 g 19.78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
87.92 g 14.64 g 1.86 g	147.51 g 3.26 g 8.26 g	83.26 g 0.02 g 0.45 g	61.81 g 0.08 g 0.77 g	89.76 g 6.40 g 5.57 g		





Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Vacsora	(00141) Kollégium	Carbonara spagetti , Trapista sajt	Gulyásleves, Pogácsa sajtos, Teljes kiőrlésű kenyér	Serpenyősburg. virslivel , Csemege uborka, Graham kenyér	Rántott hal, Párolt rizsköret, Párolt zöldségköret	Pizzás csiga, Alma**, Gyümölcsital 2 dl										
		Energia: 546.51 Kcal / 2,284.41 KJ	Energia: 1,066.13 Kcal / 4,456.42 KJ	Energia: 562.77 Kcal / 2,352.38 KJ	Energia: 669.98 Kcal / 2,800.52 KJ	Energia: 2,815.00 Kcal / 11,766.70 KJ										
		Fehérje 33.16 g	Zsír 39.41 g	T.Zsírsv 19.10 g	Fehérje 34.95 g	Zsír 54.48 g	T.Zsírsv 24.94 g	Fehérje 20.26 g	Zsír 23.55 g	T.Zsírsv 7.04 g	Fehérje 46.41 g	Zsír 4.84 g	T.Zsírsv 1.64 g	Fehérje 19.64 g	Zsír 34.02 g	T.Zsírsv 17.52 g
		Szénhidrát 14.04 g	Cukor 0.00 g	Só 3.06 g	Szénhidrát 110.08 g	Cukor 5.10 g	Só 3.60 g	Szénhidrát 74.05 g	Cukor 0.10 g	Só 2.48 g	Szénhidrát 109.44 g	Cukor 0.02 g	Só 0.83 g	Szénhidrát 607.42 g	Cukor 534.30 g	Só 2.66 g

