



Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Reggeli	(00141) Kollégium	Citromos tea, Ivójoghurt, Kifli, Sertés párizsi Kométa am., Graham kenyér, Kápia paprika, Margarin (szendvics)	Tejeskávé , Margarin (szendvics), Teljes kiőrlésű kenyér, Zsemle, Kápia paprika, Májkrem	Citromos tea, Zala felvágott Kométa am., Margarin (szendvics), Zsemle, Graham kenyér, Jégsaláta, Kőrözött túró házi	Tej , Főtt tojás, Margarin (szendvics), Graham kenyér, Uborka**, Gabonapehely
		Energia: 469.68 Kcal / 1,963.26 KJ	Energia: 440.89 Kcal / 1,842.92 KJ	Energia: 368.18 Kcal / 1,538.99 KJ	Energia: 595.74 Kcal / 2,490.19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16.92 g 18.14 g 6.14 g	16.75 g 12.26 g 4.51 g	16.69 g 18.06 g 5.07 g	26.10 g 21.62 g 4.26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
68.48 g 17.09 g 1.75 g	64.77 g 13.43 g 1.78 g	43.63 g 3.46 g 1.93 g	89.26 g 0.20 g 1.64 g		
Ebéd	(00141) Kollégium	Gombás lencseleves, Natúr sertéskaraj, Sütőtök ragu, Török rizs	Fokhagymás babkémleves, Levesgyöngy 18%, Carbonara spagetti , Körte	Teljes kiőrlésű kenyér, Lebbencsleves, Sertés pörkölt 4-6, Zöldborsófőzelék 4-6, Alma**	Burgonyagombóc leves, Mexikói chilis bab, Párolt rizsköret, Csemege uborka
		Energia: 711.99 Kcal / 2,976.12 KJ	Energia: 584.38 Kcal / 2,442.71 KJ	Energia: 645.68 Kcal / 2,698.94 KJ	Energia: 758.72 Kcal / 3,171.45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		40.43 g 20.91 g 7.37 g	33.69 g 30.36 g 12.51 g	31.10 g 26.18 g 9.16 g	31.50 g 21.01 g 7.16 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
94.45 g 0.06 g 0.35 g	42.53 g 0.00 g 2.10 g	68.98 g 0.08 g 0.92 g	109.90 g 0.00 g 0.15 g		





Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Vacsora	(00141) Kollégium	Rakott rózsa, Graham kenyér	Vegyesvágott, Zsemle, Margarin (szendvics), Trappista sajt, Uborka**, Gyümölcsital 2 dl, Gabonás keksz kakaós	Töltött csirkecomb, Burgonyapüré , Csemege uborka	Lekváros bukta, Alma**, Gyümölcsital 2 dl
		Energia: 590.58 Kcal / 2,468.62 KJ	Energia: 3,001.10 Kcal / 12,544.60 KJ	Energia: 649.14 Kcal / 2,713.41 KJ	Energia: 2,676.40 Kcal / 11,187.35 KJ
		Fehérje 28.12 g Zsír 33.11 g T.Zsírsv 10.00 g	Fehérje 31.27 g Zsír 35.77 g T.Zsírsv 19.05 g	Fehérje 48.57 g Zsír 20.18 g T.Zsírsv 5.51 g	Fehérje 12.52 g Zsír 9.88 g T.Zsírsv 4.46 g
		Szénhidrát 56.31 g Cukor 0.10 g Só 0.67 g	Szénhidrát 634.70 g Cukor 546.72 g Só 2.90 g	Szénhidrát 67.19 g Cukor 0.14 g Só 0.89 g	Szénhidrát 635.66 g Cukor 562.96 g Só 1.22 g

