



### Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Reggeli</b>	<b>(00141) Kollégium</b>	Tej , Pogácsa sajtos, Vajkrém , magyaros, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika**	Kakaó , Kakaós csiga, halkrém házi, Graham kenyér	Citromos tea, Ivójoghurt, Kifli, Májkrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka**	Citromos tea, Főtt virsli, Mini mustár, Miniketchup, Graham kenyér, Zsemle, Körözött túró házi, Póréhagyma**	Citromos tea, Főtt tojás, Zöldpaprika**, Dinkelspitz, Graham kenyér, Kockasajt db**18%
		Energia: 706.68 Kcal / 2,953.92 KJ	Energia: 3,337.33 Kcal / 13,950.04 KJ	Energia: 585.53 Kcal / 2,447.52 KJ	Energia: 594.45 Kcal / 2,484.80 KJ	Energia: 2,817.02 Kcal / 11,775.14 KJ
		Fehérje 25.19 g Zsír 26.47 g T.Zsírsvav 13.39 g	Fehérje 82.26 g Zsír 74.50 g T.Zsírsvav 28.12 g	Fehérje 19.48 g Zsír 16.26 g T.Zsírsvav 6.59 g	Fehérje 26.27 g Zsír 33.09 g T.Zsírsvav 10.50 g	Fehérje 104.25 g Zsír 27.26 g T.Zsírsvav 7.67 g
		Szénhidrát 89.73 g Cukor 2.67 g Só 2.91 g	Szénhidrát 629.49 g Cukor 221.19 g Só 7.80 g	Szénhidrát 87.11 g Cukor 17.15 g Só 2.66 g	Szénhidrát 55.32 g Cukor 7.66 g Só 4.49 g	Szénhidrát 549.85 g Cukor 11.40 g Só 16.59 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00141) Kollégium</b>	Teljes kiőrlésű kenyér, Lebbencsleves, Sertés pörkölt 4-6, Zöldborsófőzelék 4-6	zöldbableves , Rántott sertésszelet, Kukoricás rizs , cékla saláta!	Húsleves*, Főtt sertéshús, Vadasmártás, Tészta köret	Édesburgonya krémleves, Levesgyöngy 18%, Tarhonyáshús, Káposzta saláta sav.	Sertésragu leves, Túrós-tejfölös tészta, Alma**
		Energia: 614.73 Kcal / 2,569.57 KJ	Energia: 812.83 Kcal / 3,397.63 KJ	Energia: 785.32 Kcal / 3,282.64 KJ	Energia: 648.33 Kcal / 2,710.02 KJ	Energia: 510.74 Kcal / 2,134.89 KJ
		Fehérje 30.70 g Zsír 25.78 g T.Zsírsvav 9.16 g	Fehérje 35.12 g Zsír 19.56 g T.Zsírsvav 6.66 g	Fehérje 52.28 g Zsír 31.19 g T.Zsírsvav 10.64 g	Fehérje 28.90 g Zsír 26.19 g T.Zsírsvav 7.72 g	Fehérje 27.52 g Zsír 32.49 g T.Zsírsvav 13.36 g
		Szénhidrát 61.98 g Cukor 0.08 g Só 0.92 g	Szénhidrát 123.05 g Cukor 0.00 g Só 0.81 g	Szénhidrát 72.89 g Cukor 5.30 g Só 2.01 g	Szénhidrát 76.80 g Cukor 0.21 g Só 0.62 g	Szénhidrát 26.86 g Cukor 0.00 g Só 0.48 g





Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Vacsora</b>	<b>(00141) Kollégium</b>	Vasi pecsenye, Burgonyapüré , Csemege uborka	Graham kenyér, Vagdalt , Sárgaborsó főzelék	Teljes kiőrlésű kenyér, Rakott rózsa	Rántott sajt, Rizi-bizi, Tartármártás /kész majonézből/	Ásványvíz, 0,5l-es, Alma**, Pogácsa sajtos										
		Energia: 549.18 Kcal / 2,295.57 KJ	Energia: 811.71 Kcal / 3,392.95 KJ	Energia: 592.58 Kcal / 2,476.98 KJ	Energia: 1,114.21 Kcal / 4,657.40 KJ	Energia: 694.59 Kcal / 2,903.39 KJ										
		Fehérje 29.50 g	Zsír 16.37 g	T.Zsírsv 5.29 g	Fehérje 45.98 g	Zsír 26.04 g	T.Zsírsv 7.51 g	Fehérje 28.16 g	Zsír 28.67 g	T.Zsírsv 10.01 g	Fehérje 46.41 g	Zsír 49.02 g	T.Zsírsv 25.54 g	Fehérje 15.74 g	Zsír 34.78 g	T.Zsírsv 17.86 g
		Szénhidrát 69.47 g	Cukor 0.00 g	Só 0.42 g	Szénhidrát 105.88 g	Cukor 0.10 g	Só 1.22 g	Szénhidrát 56.74 g	Cukor 0.08 g	Só 0.64 g	Szénhidrát 120.59 g	Cukor 10.29 g	Só 3.06 g	Szénhidrát 83.86 g	Cukor 5.02 g	Só 2.94 g

