



Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00141) Kollégium	Sertés párizsi Kométa am., Margarin (szendvics), Teljes kiőrlésű kenyér, Kakaó, Zöldpaprika**	Tej, Margarin (szendvics), Zsemle, Graham kenyér, Zöldpaprika**, Párizsi, sertés, Vajkrém, magyaros	Tejeskávé, Margarin (szendvics), Zöldpaprika**, Graham kenyér, Pizzás kifli, sajtkrém, Kenyér**	Citromos tea, Ivójoghurt, Szezámagos kifli, zsemle, felvágottkrém házi, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka**	Graham kenyér, Zöldpaprika**, Kolbászkrém, Karamellás tej, Uborka**, Tojáskrém házi
		Energia: 487.63 Kcal / 2,038.29 KJ	Energia: 531.67 Kcal / 2,222.38 KJ	Energia: 686.77 Kcal / 2,870.70 KJ	Energia: 617.60 Kcal / 2,581.57 KJ	Energia: 587.12 Kcal / 2,454.16 KJ
		Fehérje 22.22 g Zsír 13.81 g T.Zsír 5.81 g	Fehérje 23.85 g Zsír 27.60 g T.Zsír 10.21 g	Fehérje 23.10 g Zsír 26.55 g T.Zsír 7.36 g	Fehérje 19.73 g Zsír 18.90 g T.Zsír 6.43 g	Fehérje 21.73 g Zsír 28.44 g T.Zsír 6.67 g
		Szénhidrát 64.52 g Cukor 13.15 g Só 1.44 g	Szénhidrát 55.79 g Cukor 0.46 g Só 2.65 g	Szénhidrát 105.55 g Cukor 14.47 g Só 2.80 g	Szénhidrát 89.01 g Cukor 16.67 g Só 2.61 g	Szénhidrát 76.85 g Cukor 25.36 g Só 1.90 g
Ebéd	(00141) Kollégium	Sütőtök krémleves 7-10, Ludaskása, Párolt lilakáposzta	Vagdalt, Burgonya köret petr., cékla saláta!, Csontleves tésztabetéttel	Gombaleves, Sertés pörkölt 4-6, Zöldbabfőzelék, Kenyér**, Alma**	Karfiolleves, Húsgombóc, Paradicsom mártás, Burgonya sós félada, Teljes kiőrlésű kenyér	Babgulyás, Káposztás kocka, Graham kenyér, Alma**
		Energia: 851.23 Kcal / 3,558.14 KJ	Energia: 551.51 Kcal / 2,305.31 KJ	Energia: 780.53 Kcal / 3,262.62 KJ	Energia: 699.17 Kcal / 2,922.53 KJ	Energia: 603.34 Kcal / 2,521.96 KJ
		Fehérje 32.42 g Zsír 38.00 g T.Zsír 12.34 g	Fehérje 23.18 g Zsír 19.13 g T.Zsír 6.40 g	Fehérje 36.70 g Zsír 24.38 g T.Zsír 8.75 g	Fehérje 26.31 g Zsír 19.02 g T.Zsír 6.47 g	Fehérje 30.49 g Zsír 22.82 g T.Zsír 6.12 g
		Szénhidrát 97.41 g Cukor 9.99 g Só 0.23 g	Szénhidrát 70.09 g Cukor 0.00 g Só 0.54 g	Szénhidrát 102.90 g Cukor 0.28 g Só 0.85 g	Szénhidrát 102.50 g Cukor 15.07 g Só 0.66 g	Szénhidrát 76.54 g Cukor 5.10 g Só 0.73 g





Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Vacsora</b>	<b>(00141) Kollégium</b>	Gombás sertéstokány, Galuska	Serpenyősburg. virslivel , Graham kenyér, Savanyú káposzta**	Carbonara spagetti , Trapista sajt	Párolt rizsköret, Tartármártás /kész majonézből/, Rántott hal	Alma**, Gyümölcsital 2 dl, Kakaós csiga										
		Energia: 739.94 Kcal / 3,092.95 KJ	Energia: 568.90 Kcal / 2,378.00 KJ	Energia: 509.38 Kcal / 2,129.21 KJ	Energia: 748.31 Kcal / 3,127.94 KJ	Energia: 7,834.78 Kcal / 32,749.38 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.56 g	30.40 g	9.86 g	20.76 g	23.65 g	7.14 g	30.39 g	36.60 g	17.32 g	45.05 g	13.06 g	5.07 g	127.60 g	98.80 g	45.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		88.11 g	0.00 g	0.30 g	74.85 g	0.10 g	2.49 g	13.88 g	0.00 g	2.82 g	111.98 g	10.29 g	0.83 g	1,665.00 g	941.00 g	12.40 g

