

Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Reggeli	(00141) Kollégium	Tejeskávé , Magos zsemle, kifli, Trapista sajt, Zöldpaprika**, Teljes kiőrlésű kenyér, Vajkrém , magyaros	Karamellás tej, Sonkás szelet Kométa am., Margarin (szendvics), Uborka**, Zsemle, Graham kenyér, Löncskrém	gyümölcstea, Főtt virsli, Graham kenyér, Mustár**, Kakaós csiga	Tej , Sertés párizsi Kométa am., Margarin (szendvics), Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek, Kockasajt db**18%, Kifli	Citromos tea, Minidzsem 25 g-os, Graham kenyér, Tojáskrém házi, Jégcsapretek, Margarin (szendvics)	Citromos tea, Májkrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Kápia paprika, Sonkás szelet Kométa am., Margarin (szendvics)
		Energia: 740.14 Kcal / 3,093.79 KJ	Energia: 521.73 Kcal / 2,180.83 KJ	Energia: 3,233.12 Kcal / 13,514.44 KJ	Energia: 456.86 Kcal / 1,909.67 KJ	Energia: 285.71 Kcal / 1,194.27 KJ	Energia: 318.88 Kcal / 1,332.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		34.59 g 26.29 g 13.79 g	19.58 g 16.63 g 4.98 g	80.61 g 75.44 g 30.66 g	22.73 g 13.99 g 6.10 g	6.98 g 15.33 g 2.94 g	11.14 g 10.31 g 3.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
90.22 g 13.94 g 3.25 g	82.30 g 25.71 g 1.97 g	594.57 g 216.70 g 9.25 g	59.19 g 1.08 g 0.64 g	37.60 g 15.49 g 0.75 g	41.38 g 3.17 g 1.58 g		
Ebéd	(00141) Kollégium	Teljes kiőrlésű kenyér, Lencseleves, Sertés pörkölt 4-6, Tökfőzelék	Füstölt sajtos karfiolkrémleves, Rakott burgonya	Csurgatott tojás leves, Fokhagymás aprópecsenye, Kelkáposzta főzelék, Graham kenyér, Mandarin	Csontleves tésztabetéttel, Rántott hal, Zöldséges törökrisz, Tartármártás /kész majonézból/	Brokkolikrémleves , Levesgyöngy 18%, Bolognai spagetti, Trapista sajt, Csokoládé, szeletes	Paradicsom leves, Rizseshús, Svanyú
		Energia: 690.79 Kcal / 2,887.50 KJ	Energia: 889.17 Kcal / 3,716.73 KJ	Energia: 762.10 Kcal / 3,185.58 KJ	Energia: 806.12 Kcal / 3,369.58 KJ	Energia: 935.47 Kcal / 3,910.26 KJ	Energia: 654.89 Kcal / 2,737.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		38.08 g 26.43 g 10.12 g	31.46 g 40.50 g 16.18 g	36.10 g 31.94 g 9.31 g	51.40 g 16.28 g 5.33 g	42.45 g 50.75 g 13.53 g	25.18 g 20.12 g 6.95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
72.70 g 0.20 g 0.78 g	97.07 g 0.04 g 2.28 g	88.81 g 0.10 g 0.76 g	117.35 g 10.29 g 0.85 g	92.16 g 1.40 g 2.51 g	92.46 g 9.99 g 2.53 g		





Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat												
Ebéd	(00141) Kollégium																		
Vacsora	(00141) Kollégium	Székelykáposzta, Teljes kiőrlésű kenyér	Mátrai borzas, Párolt rizsköret, Csemege uborka	Sült kolbász, Steakburgonya15-18, Csemege uborka	Sült csirkecomb, Burgonyapüré, Vegyesvágott	Vagdalt, Burgonya köret petr., Svanyú	Gyümölcsital 2 dl, Croissant sajtos, Alma**												
		Energia: 632.23 Kcal / 2,642.72 KJ	Energia: 476.09 Kcal / 1,990.06 KJ	Energia: 81.19 Kcal / 339.37 KJ	Energia: 561.18 Kcal / 2,345.73 KJ	Energia: 531.64 Kcal / 2,222.26 KJ	Energia: 2,813.24 Kcal / 11,759.34 KJ												
		Fehérje 26.76 g	Zsír 27.35 g	T.Zsírsvav 9.21 g	Fehérje 24.87 g	Zsír 8.93 g	T.Zsírsvav 3.54 g	Fehérje 2.50 g	Zsír 3.94 g	T.Zsírsvav 1.67 g	Fehérje 41.24 g	Zsír 17.65 g	T.Zsírsvav 4.78 g	Fehérje 22.68 g	Zsír 18.45 g	T.Zsírsvav 6.31 g	Fehérje 24.60 g	Zsír 38.80 g	T.Zsírsvav 20.18 g
		Szénhidrát 69.26 g	Cukor 0.16 g	Só 1.18 g	Szénhidrát 73.53 g	Cukor 0.00 g	Só 0.28 g	Szénhidrát 8.42 g	Cukor 0.32 g	Só 0.23 g	Szénhidrát 57.89 g	Cukor 0.02 g	Só 0.57 g	Szénhidrát 67.22 g	Cukor 0.00 g	Só 2.92 g	Szénhidrát 591.54 g	Cukor 529.90 g	Só 2.04 g

