



Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00141) Kollégium	Tejeskávé , Túrós táska, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek, Kenőmájaskrém	Citromos tea, Ivójoghurt, Dinkelspitz, Tojásos sonkakrém, Graham kenyér, Uborka**	Tej , Sertés párizsi Kométa am., Margarin (szendvics), Zsemle, Pritamin paprika, sajtkrém , Teljes kiőrlésű kenyér	gyümölcstea, Főtt virsli, Mustár**, Teljes kiőrlésű kenyér, Löncskrém , Uborka**	Citromos tea, Kockasajt db**18%, Kifli, Túrókrém asz.szilvás, Graham kenyér										
		Energia: 688.22 Kcal / 2,876.76 KJ	Energia: 3,004.60 Kcal / 12,559.23 KJ	Energia: 483.32 Kcal / 2,020.28 KJ	Energia: 559.79 Kcal / 2,339.92 KJ	Energia: 398.67 Kcal / 1,666.44 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.43 g	21.52 g	9.56 g	105.86 g	37.38 g	12.24 g	20.12 g	19.32 g	7.95 g	22.43 g	28.75 g	10.24 g	15.93 g	14.28 g	2.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
100.08 g	21.94 g	2.00 g	571.95 g	24.44 g	18.31 g	56.12 g	0.44 g	1.72 g	48.42 g	9.02 g	3.89 g	68.85 g	9.36 g	0.82 g		
Ebéd	(00141) Kollégium	zöldbableves , Rántott csirkemell, Rizibizi, Svanyú	Rántott leves zsemlekockával15, Sertés pörkölt, Kelkáposzta főzelék, Graham kenyér	Gesztyenyés gyüm.leves, Sült csirkemell, Zöldséges töörkrizs, Vegyesvágott	Zöldségleves , Rakott rózsa, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldborsós csirkeragu leves , Darásmetélt ízzel										
		Energia: 787.36 Kcal / 3,291.16 KJ	Energia: 666.72 Kcal / 2,786.89 KJ	Energia: 615.63 Kcal / 2,573.33 KJ	Energia: 633.38 Kcal / 2,647.53 KJ	Energia: 550.72 Kcal / 2,302.01 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		39.93 g	15.91 g	4.71 g	32.95 g	32.21 g	9.18 g	40.50 g	9.68 g	2.27 g	29.59 g	30.19 g	10.15 g	26.93 g	4.63 g	0.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
119.96 g	0.00 g	3.79 g	68.39 g	0.10 g	0.80 g	95.45 g	14.66 g	1.13 g	61.85 g	0.08 g	0.70 g	99.38 g	38.14 g	0.74 g		





Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Vacsora	(00141) Kollégium	Székelykáposzta, Teljes kiőrlésű kenyér	Milánói makaróni, Trappista sajt	Vagdalt , Burgonyapüré , Csemege uborka	Gulyásleves, Palacsinta, Teljes kiőrlésű kenyér	Croissant sajtos, Alma**, Gyümölcsital 2 dl										
		Energia: 640.62 Kcal / 2,677.79 Kj		Energia: 743.65 Kcal / 3,108.46 Kj		Energia: 654.06 Kcal / 2,733.97 Kj		Energia: 799.17 Kcal / 3,340.53 Kj		Energia: 2,813.24 Kcal / 11,759.34 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.76 g	28.28 g	9.31 g	37.01 g	36.81 g	16.49 g	25.16 g	28.53 g	9.05 g	31.20 g	25.28 g	8.56 g	24.60 g	38.80 g	20.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.26 g	0.16 g	1.21 g	65.45 g	6.40 g	5.34 g	72.59 g	0.00 g	1.07 g	106.90 g	23.85 g	1.49 g	591.54 g	529.90 g	2.04 g		

