



Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Reggeli</b>	<b>(00141) Kollégium</b>	gyümölcsstea, Graham kenyér, Jégcsapretek, Ivójoghurt, Korpás zsemle, kifli, Kenőmájaskrém	Citromos tea, Trapista sajt, Margarin (szendvics), Zsemle, Teljes kiőrlésű kenyér, Sertés párizsi Kométa am., Uborka**	Kakaó , Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin (szendvics), Teljes kiőrlésű kenyér, Kápia paprika	Citromos tea, Pizzás kifli, Margarin (szendvics), Zöldpaprika**, Kőrözött túró házi, Graham kenyér	Tej , Főtt tojás, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek, Zsemle, halkrém házi										
		Energia: 2,570.86 Kcal / 10,746.19 Kj	Energia: 467.79 Kcal / 1,955.36 Kj	Energia: 431.12 Kcal / 1,802.08 Kj	Energia: 343.34 Kcal / 1,435.16 Kj	Energia: 513.99 Kcal / 2,148.48 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		92.93 g	24.28 g	7.59 g	24.73 g	21.04 g	11.49 g	22.06 g	15.78 g	6.46 g	14.12 g	14.51 g	4.15 g	24.46 g	20.80 g	6.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
525.28 g	27.09 g	14.21 g	43.72 g	3.44 g	2.30 g	48.02 g	13.07 g	2.17 g	47.92 g	4.10 g	1.21 g	56.21 g	0.44 g	1.74 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00141) Kollégium</b>	Póréhagyma krémleves , Levesgyöngy 18%, Török rizs, Temesvári sertéstokány	Zöldségleves , Vagdalt , Burgonya főzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma**	Húsgaluska leves, Mandarin, Darásmetélt ízzel	Csemege uborka, Karalábé leves , Csirkepörkölt, Tészta köret	Rántott leves zsemlekockával15, Főtt, füstölt s.comb 15-18, Szárazbabfőzelék, Graham kenyér										
		Energia: 769.15 Kcal / 3,215.05 Kj	Energia: 757.93 Kcal / 3,168.15 Kj	Energia: 525.01 Kcal / 2,194.54 Kj	Energia: 506.88 Kcal / 2,118.76 Kj	Energia: 1,060.49 Kcal / 4,432.85 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		31.40 g	36.61 g	13.79 g	31.31 g	22.30 g	7.90 g	13.27 g	8.94 g	2.98 g	39.63 g	9.67 g	2.10 g	53.36 g	58.84 g	21.83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81.00 g	0.00 g	0.24 g	105.08 g	0.08 g	1.17 g	96.57 g	38.14 g	0.26 g	64.70 g	0.00 g	1.93 g	86.69 g	0.10 g	8.28 g		





### Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Vacsora</b>	<b>(00141) Kollégium</b>	Rántott sajt, Burgonyapüré , Párolt zöldségköret	Milánói makaróni, Trapista sajt	Teljes kiőrlésű kenyér, Rakott kelkáposzta	Mozzarellás csirkemell15 -18, Párolt rizsköret, cékla saláta!	Teljes kiőrlésű fokh. magv. cs, Alma**, Gyümölcsital 2 dl
		Energia: 960.78 Kcal / 4,016.06 KJ	Energia: 731.90 Kcal / 3,059.34 KJ	Energia: 618.47 Kcal / 2,585.20 KJ	Energia: 378.06 Kcal / 1,580.29 KJ	Energia: 9,581.20 Kcal / 40,049.42 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		46.85 g    39.09 g    20.98 g	37.01 g    35.52 g    16.35 g	30.53 g    29.13 g    10.17 g	24.94 g    2.78 g    1.19 g	175.20 g    391.60 g    137.00 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
103.33 g    0.02 g    3.26 g	65.45 g    6.40 g    4.85 g	59.76 g    0.08 g    0.66 g	62.92 g    0.01 g    0.22 g	1,343.80 g    608.60 g    23.40 g		

