



Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Reggeli	(00141) Kollégium	Kakaó , Sonkás szelet Kométa am., Margarin (szendvics), Zsemle, Párizsi, sertés, Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű kenyér	Főtt virsli, Mustár**, Teljes kiőrlésű kenyér, Citromos tea, felvágottkrém házi, Jégcsapretek	Citromos tea, Májkrém , Graham kenyér, Zöldpaprika**, sonkakrém házi	Citromos tea, Túrókrém mazsolás, Graham kenyér, Csemege szalámi, Zsemle, Kápia paprika, sajtkrém	Tej , Felvágott(Zala, Kópé)**, Margarin (szendvics), Sajt klf. 18%, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika**	
		Energia: 610.99 Kcal / 2,553.94 KJ	Energia: 565.38 Kcal / 2,363.29 KJ	Energia: 369.83 Kcal / 1,545.89 KJ	Energia: 405.61 Kcal / 1,695.45 KJ	Energia: 376.47 Kcal / 1,573.64 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		27.30 g 16.06 g 6.70 g	22.46 g 31.63 g 10.84 g	11.36 g 25.84 g 4.99 g	14.05 g 19.74 g 6.05 g	21.80 g 15.90 g 6.50 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
86.35 g 13.52 g 3.22 g	43.34 g 5.82 g 3.90 g	38.91 g 3.29 g 1.82 g	50.22 g 7.46 g 1.51 g	34.42 g 0.08 g 2.17 g			
Ebéd	(00141) Kollégium	Halleves halgaluskával, Túrós derelye , Alma**	Erdélyi rakott káposzta, Teljes kiőrlésű kenyér, Cseh burgonyás fokhagymaleves	Gesztenyész gyüm.leves, Rántott csirkemell, Rizibizi, Svanyú, Bombi, puszelli	Graham kenyér, Rizsleves !, Sült kolbász, Sárgaborsó főzelék	Zöldségleves , Székelykáposzta, Kenyér**	
		Energia: 396.26 Kcal / 1,656.37 KJ	Energia: 623.12 Kcal / 2,604.64 KJ	Energia: 848.68 Kcal / 3,547.48 KJ	Energia: 824.34 Kcal / 3,445.74 KJ	Energia: 570.11 Kcal / 2,383.06 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		17.80 g 2.53 g 0.66 g	25.29 g 21.82 g 8.43 g	40.24 g 15.32 g 5.70 g	35.92 g 28.35 g 11.40 g	24.81 g 26.51 g 8.86 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
75.50 g 21.58 g 0.67 g	78.44 g 0.08 g 0.67 g	136.23 g 14.64 g 3.25 g	117.49 g 0.12 g 0.90 g	61.01 g 0.28 g 0.74 g			





### Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Vacsora</b>	<b>(00141) Kollégium</b>	Betyár zöldbab, Csemege uborka	Vegyesvágott, Sertés pörkölt 4-6, Burgonya köret petr.	Serpenyősborg. virslivel , Savanyú káposzta**, Graham kenyér	Babgulyás, Palacsinta	Gyümölcsital 2 dl, Croissan, vanilliás, Banán, Gabonás keksz kakaós										
		Energia: 622.11 Kcal / 2,600.42 Kj		Energia: 494.82 Kcal / 2,068.35 Kj		Energia: 568.90 Kcal / 2,378.00 Kj		Energia: 653.46 Kcal / 2,731.46 Kj		Energia: 3,461.04 Kcal / 14,467.15 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.49 g	26.91 g	8.43 g	21.80 g	19.89 g	6.98 g	20.76 g	23.65 g	7.14 g	30.74 g	19.26 g	6.82 g	22.33 g	52.69 g	29.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.44 g	0.00 g	0.13 g	55.71 g	0.00 g	0.14 g	74.85 g	0.10 g	2.49 g	88.56 g	23.69 g	0.30 g	721.34 g	576.90 g	1.83 g		

