



Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00141) Kollégium	Tej , sajtkrém , Sertés párizsi Kométa am., Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek, Margarin (szendvics), Zöldpaprika**	Citromos tea, Főtt tojás, Margarin (szendvics), Graham kenyér, Zsemle, Gépsonka Sümegi, Uborka**	Kakaó , Lekváros bukta, Kockasajt db**18%, Margarin (szendvics), Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika**	Citromos tea, Pizzás kifli, Sonkás szelet Kométa am., Margarin (szendvics), Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika**	Tej , Zala felvágott Kométa am., Margarin (szendvics), Graham kenyér, Zöldpaprika**, halkrém házi, Póréhagyma**
		Energia: 517.68 Kcal / 2,163.90 KJ	Energia: 357.53 Kcal / 1,494.48 KJ	Energia: 578.27 Kcal / 2,417.17 KJ	Energia: 363.97 Kcal / 1,521.39 KJ	Energia: 528.00 Kcal / 2,207.04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		22.13 g 21.96 g 8.80 g	23.87 g 14.11 g 2.89 g	20.32 g 10.77 g 5.11 g	12.93 g 4.83 g 2.06 g	23.56 g 31.71 g 7.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
53.88 g 0.16 g 1.68 g	42.70 g 3.46 g 1.82 g	99.55 g 32.05 g 0.53 g	64.18 g 4.17 g 1.71 g	50.92 g 0.20 g 2.36 g		
Ebéd	(00141) Kollégium	Karfiolleves , Hentes tokány, Tészta köret	Paradicsom leves, Budapest ragu, Török rizs, Csemege uborka	Sült kolbász, Zöldségleves , Szárazbabfőzelék, Graham kenyér, Alma**	Csontleves tésztabetéttel, Csirkemell gyros, Párolt rizsköret, Amerikai káposztasaláta	Székelygulyás, Túrós-tejfölös tészta, Graham kenyér, Alma**
		Energia: 625.30 Kcal / 2,613.75 KJ	Energia: 709.41 Kcal / 2,965.33 KJ	Energia: 589.79 Kcal / 2,465.32 KJ	Energia: 529.41 Kcal / 2,212.93 KJ	Energia: 652.60 Kcal / 2,727.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		30.64 g 29.53 g 9.46 g	39.76 g 20.04 g 5.51 g	29.81 g 14.51 g 3.53 g	30.59 g 8.19 g 2.07 g	30.59 g 44.14 g 15.88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
58.65 g 0.00 g 2.47 g	100.16 g 9.99 g 1.05 g	93.09 g 0.12 g 0.94 g	82.25 g 3.20 g 1.15 g	41.17 g 0.10 g 2.10 g		





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Vacsora	(00141) Kollégium	Rántott hal, Burgonyapüré , Párolt zöldségköret	Rakott kelkáposzta , Graham kenyér	Sertés pörkölt, Tészta köret , Csemege uborka	cékla saláta!, Rizseshús	Teljes kiőrlésű fokh. magv. cs, Alma**, Gyümölcsital 2 dl										
		Energia: 754.70 Kcal / 3,154.65 KJ	Energia: 633.26 Kcal / 2,647.03 KJ	Energia: 604.14 Kcal / 2,525.31 KJ	Energia: 529.18 Kcal / 2,211.97 KJ	Energia: 9,581.20 Kcal / 40,049.42 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		49.00 g	16.08 g	4.52 g	30.49 g	35.43 g	10.37 g	30.52 g	27.97 g	9.11 g	21.27 g	19.50 g	6.86 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
101.72 g	0.02 g	1.40 g	59.33 g	0.10 g	0.72 g	57.08 g	0.00 g	1.89 g	66.57 g	0.00 g	0.15 g	1,343.80 g	608.60 g	23.40 g		

