



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00141) Kollégium	Kakaó , Pogácsa sajtos, Vajkrém , magyaros, Zöldpaprika**, Graham kenyér	Citromos tea, sajtkrém , Jégcsapretek, Zsemle, Pizza sonka, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin (szendvics)	Citromos tea, Tojáskrém házi, Uborka**, Graham kenyér, Ivójoghurt, Dinkelspitz	Citromos tea, Sertés párizsi Kométa am., Margarin (szendvics), Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka**, Kockasajt db**18%, Kifli	Tejeskávé , felvágottkrém házi, Uborka**, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin (szendvics), Kápia paprika, Párizsi, sertés
		Energia: 659.59 Kcal / 2,757.09 KJ	Energia: 312.64 Kcal / 1,306.84 KJ	Energia: 3,110.71 Kcal / 13,002.77 KJ	Energia: 304.28 Kcal / 1,271.89 KJ	Energia: 552.15 Kcal / 2,307.99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21.73 g 30.17 g 13.16 g	8.03 g 11.51 g 4.27 g	110.65 g 42.91 g 12.32 g	11.33 g 7.87 g 3.02 g	21.84 g 23.17 g 8.30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
84.98 g 15.60 g 2.42 g	43.30 g 3.45 g 1.39 g	589.30 g 24.61 g 18.66 g	46.20 g 4.08 g 0.23 g	59.92 g 13.21 g 2.79 g		
Ebéd	(00141) Kollégium	Póréhagyma krémleves , Levesgyöngy 18%, Tarhonyáshús, cékla saláta!	Karalábé leves , Sült csirkemell, Gyümölcs szósz, Burgonya sós féladag	Frankfurti leves, Rántott sertésszelet, Kukoricás rizs , Csemege uborka	Csurgatott tojás leves, Húsroló, Sárgaborsó főzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma**	Fejtettbab leves , Milánói makaróni, Trapista sajt, Mandarin
		Energia: 669.26 Kcal / 2,797.51 KJ	Energia: 564.84 Kcal / 2,361.03 KJ	Energia: 974.84 Kcal / 4,074.83 KJ	Energia: 930.65 Kcal / 3,890.12 KJ	Energia: 927.23 Kcal / 3,875.82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.28 g 28.79 g 8.48 g	34.71 g 6.71 g 2.44 g	41.80 g 31.21 g 10.09 g	48.97 g 26.87 g 8.29 g	44.83 g 38.18 g 16.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
74.85 g 0.00 g 0.81 g	89.59 g 27.65 g 0.70 g	130.51 g 0.00 g 1.69 g	121.15 g 0.08 g 1.58 g	99.60 g 6.40 g 5.64 g		





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00141) Kollégium	Bakonyi tokány, Tészta köret	Carbonara spagetti , Trapista sajt	Rakott burgonya, Graham kenyér	Dubarry szelet , Zöldséges rizs , Csemege uborka	Pizza csík sajtos-szezámagos, Mandarin, Gyümölcsital 2 dl
		Energia: 676.76 Kcal / 2,828.86 Kj	Energia: 534.56 Kcal / 2,234.46 Kj	Energia: 921.37 Kcal / 3,851.33 Kj	Energia: 827.70 Kcal / 3,459.79 Kj	Energia: 2,868.42 Kcal / 11,990.00 Kj
		Fehérje 29.52 g Zsír 35.69 g T.Zsírsv 11.55 g	Fehérje 30.39 g Zsír 39.39 g T.Zsírsv 17.63 g	Fehérje 32.17 g Zsír 45.68 g T.Zsírsv 16.32 g	Fehérje 39.56 g Zsír 32.29 g T.Zsírsv 12.07 g	Fehérje 19.40 g Zsír 38.04 g T.Zsírsv 15.16 g
		Szénhidrát 62.53 g Cukor 0.00 g Só 2.07 g	Szénhidrát 13.88 g Cukor 0.00 g Só 2.87 g	Szénhidrát 101.15 g Cukor 0.11 g Só 2.86 g	Szénhidrát 93.59 g Cukor 0.00 g Só 0.70 g	Szénhidrát 611.28 g Cukor 534.30 g Só 2.40 g

