



Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00141) Kollégium	Tej , Kenőmájaskrém , Graham kenyér, Uborka**, Sertés párizsi Kométa am., Margarin (szendvics), Zsemle	Citromos tea, Pizzás csiga, Kőrözött túró házi, Graham kenyér, Uborka**	Karamellás tej, Főtt tojás, Teljes kiőrlésű kenyér, felvágottkrém házi, Zsemle, Margarin (szendvics)	Citromos tea, Főtt virsli, Mustár**, Sonkás szelet Kométa am., Zsemle, Margarin (szendvics), Jégsaláta, Kifli	Citromos tea, Ivójoghurt, Kifli, halkrém házi, Graham kenyér, Póréhagyma**										
		Energia: 443.55 Kcal / 1,854.04 KJ	Energia: 529.54 Kcal / 2,213.48 KJ	Energia: 602.71 Kcal / 2,519.33 KJ	Energia: 506.78 Kcal / 2,118.34 KJ	Energia: 501.58 Kcal / 2,096.60 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		21.05 g	19.39 g	5.95 g	18.26 g	28.18 g	11.39 g	24.23 g	19.84 g	6.81 g	21.66 g	22.96 g	8.59 g	14.75 g	22.60 g	6.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.13 g	0.46 g	1.58 g	59.57 g	7.75 g	1.96 g	80.55 g	25.48 g	1.98 g	55.03 g	6.97 g	3.85 g	68.16 g	17.09 g	1.86 g		
Ebéd	(00141) Kollégium	Brokkolikrémléves , Levesgyöngy 18%, Temesvári sertéstokány, Tészta köret , Alma**	Bakonyi tarhonyaleves, Vagdalt , Burgonya főzelék, Graham kenyér	Daragaluska leves, Székelykáposzta, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma**	Zöldségleves , Főtt, füstölt s.comb 15-18, Lencsefőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Mandarin	Rizseshús, Káposzta saláta sav., Gombaleves										
		Energia: 728.84 Kcal / 3,046.55 KJ	Energia: 1,003.63 Kcal / 4,195.17 KJ	Energia: 814.18 Kcal / 3,403.27 KJ	Energia: 1,219.17 Kcal / 5,096.13 KJ	Energia: 771.44 Kcal / 3,224.62 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		34.87 g	30.53 g	10.21 g	41.48 g	44.04 g	13.81 g	34.23 g	35.22 g	11.34 g	63.17 g	57.24 g	22.01 g	30.50 g	22.28 g	7.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.17 g	0.00 g	2.16 g	116.59 g	0.10 g	3.24 g	91.73 g	0.08 g	1.02 g	109.24 g	3.26 g	8.32 g	111.02 g	0.00 g	0.18 g		





Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00141) Kollégium	Rizseshús, Csemege uborka	Rántott csirkemell, Zöldséges rizs , cékla saláta!	Serpenyősburg.kolbásszal , Vegyesvágott, Teljes kiőrlésű kenyér	Vaniliasodó, Rizsfelfűjt	Croissant sajtos, Banán, Gyümölcsital 2 dl
		Energia: 559.74 Kcal / 2,339.71 KJ	Energia: 705.70 Kcal / 2,949.83 KJ	Energia: 703.96 Kcal / 2,942.55 KJ	Energia: 851.33 Kcal / 3,558.56 KJ	Energia: 2,939.74 Kcal / 12,288.11 KJ
		Fehérje 21.87 g Zsír 21.46 g T.Zsírsvav 7.07 g	Fehérje 34.75 g Zsír 15.43 g T.Zsírsvav 4.63 g	Fehérje 27.27 g Zsír 31.53 g T.Zsírsvav 11.66 g	Fehérje 25.53 g Zsír 24.41 g T.Zsírsvav 8.82 g	Fehérje 26.15 g Zsír 38.55 g T.Zsírsvav 20.18 g
		Szénhidrát 69.17 g Cukor 0.00 g Só 0.18 g	Szénhidrát 105.95 g Cukor 0.00 g Só 0.84 g	Szénhidrát 74.28 g Cukor 0.09 g Só 3.70 g	Szénhidrát 131.22 g Cukor 47.56 g Só 0.93 g	Szénhidrát 620.84 g Cukor 529.90 g Só 2.04 g

