



Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00141) Kollégium	Tej , Pogácsa sajtos, Magos sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka**	Citromos tea, Gépsonka Sümegi, Margarin (szendvics), Zsemle, Májkrém klf., Graham kenyér, Jégcsapretek, Jégsaláta	Sertés párizsi Kométa am., Margarin (szendvics), Graham kenyér, Jégcsapretek, Zsemle, gyümölcsstea, Csemege szalámi, Csemege uborka	Tojáskrém házi, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma**, Tejeskávé , Dióbél, Margarin (szendvics), Méz kg-os**, Alma**	Főtt tojás, Margarin (szendvics), Graham kenyér, Uborka**, Tej , halkrém házi
		Energia: 619.25 Kcal / 2,588.47 KJ	Energia: 832.29 Kcal / 3,478.97 KJ	Energia: 327.47 Kcal / 1,368.82 KJ	Energia: 641.25 Kcal / 2,680.43 KJ	Energia: 509.79 Kcal / 2,130.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22.27 g 26.76 g 13.04 g	45.70 g 51.34 g 15.93 g	12.20 g 13.26 g 3.16 g	20.71 g 26.22 g 7.54 g	24.24 g 30.50 g 6.76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
72.06 g 2.59 g 2.50 g	55.36 g 3.46 g 5.39 g	47.42 g 6.47 g 1.28 g	76.46 g 21.37 g 1.48 g	50.57 g 0.20 g 1.75 g		
Ebéd	(00141) Kollégium	Karfiolleves , Párolt rizsköret, Barbecue csirkecomb	Húsleves*, Főtt sertéshús, Sóskamártás , Burgonya sós féladag , Graham kenyér	Húsgaluska leves, Sajtos-tejfölös tészta, Alma**	Édesburgonya krémleves, Levesgyöngy 18%, Vasi pecsenye, Zöldséges törökrizs, Vegyesvágott	Hamisgulyás, Vagdalt , Paradicsomos káposzta, Kenyér**
		Energia: 469.22 Kcal / 1,961.34 KJ	Energia: 811.89 Kcal / 3,393.70 KJ	Energia: 642.77 Kcal / 2,686.78 KJ	Energia: 585.94 Kcal / 2,449.23 KJ	Energia: 748.73 Kcal / 3,129.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.48 g 8.82 g 1.72 g	36.97 g 34.39 g 10.15 g	29.36 g 27.23 g 12.38 g	33.39 g 14.62 g 3.89 g	29.23 g 22.29 g 6.87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
67.41 g 0.22 g 1.05 g	93.84 g 10.09 g 1.76 g	70.06 g 0.00 g 2.74 g	83.90 g 0.21 g 1.23 g	106.07 g 15.28 g 1.21 g		





Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Vacsora	(00141) Kollégium	Sertés pörkölt 4-6, Tészta köret , Svanyú	Sült csirkecomb, Kukoricás rizs , Svanyú	Rántott sertésszelet, Burgonya köret petr., Svanyú	Teljes kiőrlésű kenyér, Rakott rózsa	Kockasajt db**18%, Kifli, Túró rudi , Gyümölcsital 2 dl										
		Energia: 532.25 Kcal / 2,224.81 Kj	Energia: 588.38 Kcal / 2,459.43 Kj	Energia: 595.00 Kcal / 2,487.10 Kj	Energia: 600.98 Kcal / 2,512.10 Kj	Energia: 2,468.15 Kcal / 10,316.87 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.10 g	22.69 g	7.39 g	30.65 g	17.67 g	5.37 g	30.50 g	12.48 g	3.25 g	28.16 g	29.60 g	10.11 g	12.42 g	7.86 g	1.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		54.51 g	0.00 g	4.81 g	76.09 g	0.02 g	3.27 g	88.65 g	0.00 g	2.33 g	56.74 g	0.08 g	0.67 g	585.92 g	527.00 g	1.42 g

