



Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00141) Kollégium	Citromos tea, Trapista sajt, Margarin (szendvics), Zsemle, Uborka**, Löncskrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Pizza sonka, Margarin (szendvics), Zsemle, Jégسالáta, Graham kenyér, Túrókrém mazsolás, Citromos tea	Ivóyoghurt, Májkrém , Graham kenyér, Jégcsapretek, Dinkelspitz	Tejeskávé , Kakaós csiga, Sertés párizsi Kométa am., Margarin (szendvics), Teljes kiőrlésű kenyér	gyümölcstea, Főtt tojás, Margarin (szendvics), Graham kenyér, Uborka**, Vajkrém , magyaros										
		Energia: 474.37 Kcal / 1,982.87 KJ	Energia: 287.72 Kcal / 1,202.67 KJ	Energia: 2,988.23 Kcal / 12,490.80 KJ	Energia: 3,182.94 Kcal / 13,304.69 KJ	Energia: 319.89 Kcal / 1,337.14 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.80 g	21.74 g	11.46 g	12.69 g	8.81 g	2.03 g	107.10 g	35.91 g	11.95 g	78.62 g	60.64 g	27.44 g	12.60 g	18.82 g	3.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.75 g	3.70 g	2.65 g	48.33 g	7.47 g	1.22 g	570.07 g	21.39 g	18.37 g	607.64 g	221.07 g	6.99 g	41.10 g	6.20 g	1.24 g		
Ebéd	(00141) Kollégium	Fokhagymás aprópecsenye, Sárgaborsó főzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Felvidéki tojásleves	Csontleves tésztabetéttel, Bakonyi tokány, Tészta köret , Csemege uborka	Almaleves, Rántott hal, Burgonya köret petr., Káposzta saláta sav.	Póréhagyma krémleves , Levesgyöngy 18%, Rakott zöldbab, Teljes kiőrlésű kenyér	Májgaluska leves, Mandarin, Carbonara spagetti										
		Energia: 985.30 Kcal / 4,118.55 KJ	Energia: 719.52 Kcal / 3,007.59 KJ	Energia: 821.63 Kcal / 3,434.41 KJ	Energia: 737.13 Kcal / 3,081.20 KJ	Energia: 667.34 Kcal / 2,789.48 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		54.60 g	39.34 g	13.86 g	31.39 g	36.54 g	11.66 g	47.53 g	9.20 g	2.76 g	31.57 g	34.43 g	12.48 g	38.48 g	34.47 g	12.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
100.53 g	0.08 g	1.63 g	69.31 g	0.00 g	2.22 g	134.79 g	24.98 g	0.98 g	74.45 g	0.08 g	0.90 g	49.41 g	0.00 g	2.40 g		





Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00141) Kollégium	Csirkepörkölt, Tészta köret , Vegyesvágott	Natúr sertéskaraj, Párolt rizsköret, Párolt lilakáposzta	Vagdalt , Burgonya főzelék, Kenyér**	Gránátos kocka, Csemege uborka	Teljes kiőrlésű fokh. magv. cs, Banán, Gyümölcsital 2 dl
		Energia: 488.61 Kcal / 2,042.39 Kj	Energia: 588.47 Kcal / 2,459.80 Kj	Energia: 726.19 Kcal / 3,035.47 Kj	Energia: 202.06 Kcal / 844.61 Kj	Energia: 9,707.70 Kcal / 40,578.19 Kj
		Fehérje 38.93 g Zsír 9.98 g T.Zsírsv 2.22 g	Fehérje 31.36 g Zsír 11.59 g T.Zsírsv 3.34 g	Fehérje 29.54 g Zsír 23.81 g T.Zsírsv 8.06 g	Fehérje 6.19 g Zsír 0.84 g T.Zsírsv 0.11 g	Fehérje 176.75 g Zsír 391.35 g T.Zsírsv 137.00 g
		Szénhidrát 60.32 g Cukor 0.00 g Só 1.98 g	Szénhidrát 88.78 g Cukor 9.99 g Só 0.74 g	Szénhidrát 96.93 g Cukor 0.29 g Só 1.32 g	Szénhidrát 41.44 g Cukor 0.00 g Só 0.00 g	Szénhidrát 1,373.10 g Cukor 608.60 g Só 23.40 g

