



## Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Reggeli</b>	<b>(00003) Kollégiumi háromszori étkezés</b>	Tejeskávé, Croissant	Zsemle tk., Paprika, Kőrözött túró házi, Citromos tea	Margarin Light, Zala felvágott, Kígyóuborka, Gyümölcs tea, Sokmagos zsemle	Tej, Molnárka, Mogyorókrém	Főtt tojás, Gyümölcs tea, Vajkrém, metélőhagymás, Barna kenyér, Kaliforniai paprika										
		Energia: 448.66 Kcal / 1,875.40 KJ	Energia: 455.58 Kcal / 1,904.32 KJ	Energia: 239.65 Kcal / 1,001.74 KJ	Energia: 983.43 Kcal / 4,110.74 KJ	Energia: 951.37 Kcal / 3,976.73 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.06 g	13.60 g	2.45 g	19.39 g	5.76 g	2.52 g	21.44 g	28.18 g	6.14 g	24.00 g	49.10 g	2.44 g	16.40 g	89.95 g	41.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63.19 g	14.99 g	0.41 g	81.35 g	14.99 g	2.71 g	74.89 g	15.81 g	3.45 g	106.50 g	28.80 g	0.40 g	18.27 g	9.99 g	0.61 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00003) Kollégiumi háromszori étkezés</b>	Négysajt leves, Borsos tokány, Kusz-kusz, Pirított zsemlekočka natúr	Túró Rudi, Teljes kiőrlésű kenyér, Lencsefőzelék, Daragaluska leves, Sült sonka szelet	Barbecque csirkecomb filé, Párolt jázmin rizs, Fahéjas almaleves, Amerikai káposzta saláta	Paradicsom leves, Húsos rakott brokkoli, Körte	Teljes kiőrlésű kenyér, Tárkonyos pulyka raguleves, Szilvás gombóc, Alma, Fahéjas szórát feln., Kiskocka										
		Energia: 999.92 Kcal / 4,179.67 KJ	Energia: 1,288.72 Kcal / 5,386.85 KJ	Energia: 1,050.88 Kcal / 4,392.68 KJ	Energia: 820.37 Kcal / 3,429.15 KJ	Energia: 1,847.10 Kcal / 7,720.88 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37.69 g	47.75 g	16.33 g	61.20 g	57.50 g	15.92 g	34.33 g	41.37 g	8.21 g	31.22 g	30.39 g	8.75 g	38.25 g	81.22 g	19.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102.96 g	0.00 g	6.43 g	129.35 g	3.00 g	4.75 g	132.99 g	26.43 g	7.57 g	103.98 g	29.97 g	3.62 g	237.92 g	103.46 g	10.14 g		



