



Heti étlap 2016.10.31. - 2016.11.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00546) Kollégium R-E-V 3	Rama Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Citromos tea, Kakaó, Kuglóf, Zöldség	Gyümölcs tea, Gyümölcs joghurt, Kifli, Rama Margarin, Zöldség	Tej , Citromos tea, Rama Margarin, Párizsi, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség	Tej , Gyümölcs tea, Sajtkrém, natur, Zöldség, Zsemle graham, Kenyér	Tej , Citromos tea, Zsemle, Kőrözött túró
		Energia: 575,86 Kcal / 2 407,09 Kj	Energia: 537,45 Kcal / 2 246,54 Kj	Energia: 600,89 Kcal / 2 511,72 Kj	Energia: 546,59 Kcal / 2 284,75 Kj	Energia: 436,87 Kcal / 1 826,12 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		18,05 g 23,11 g 8,12 g	14,02 g 20,53 g 6,99 g	24,97 g 27,37 g 7,80 g	26,71 g 20,20 g 11,36 g	21,07 g 12,16 g 5,56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
74,13 g 7,25 g 0,97 g	74,11 g 14,24 g 1,03 g	63,93 g 1,25 g 2,52 g	64,94 g 1,25 g 3,22 g	60,46 g 1,25 g 1,10 g		
Ebéd	(00546) Kollégium R-E-V 3	Borsos tokány, Bulgur, Vitaminsaláta, Zöldbableves	Burgonyaleves magyaros, Zöldborsófőzelék , Sütemény, Szafaládé	Karfiolleves , Göngyölt sertésszelet, Burgonya félada g , Párolt zöldségköret	Gombás-húsos leves, Szilvás gombóc , Gyümölcs	Paradicsomos káposzta, Sült sertés szelet, Kenyér , Marhaerőleves
		Energia: 834,40 Kcal / 3 487,79 Kj	Energia: 852,37 Kcal / 3 562,91 Kj	Energia: 802,26 Kcal / 3 353,45 Kj	Energia: 993,90 Kcal / 4 154,50 Kj	Energia: 736,70 Kcal / 3 079,41 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		44,95 g 28,82 g 5,65 g	44,65 g 35,24 g 11,10 g	52,57 g 29,30 g 6,84 g	34,67 g 29,80 g 7,22 g	42,06 g 26,70 g 5,21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
104,01 g 0,00 g 1,62 g	87,11 g 2,29 g 3,31 g	80,52 g 0,00 g 1,28 g	139,64 g 2,50 g 0,74 g	80,38 g 0,50 g 2,84 g		





Heti étlap 2016.10.31. - 2016.11.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Vacsora	(00546) Kollégium R-E-V 3	Gyümölcs tea, Főtt tojás, Bécsi virsli, Mustár , Kenyér			Bolognai spagetti, Trappista sajt			Temesvári sertés ragu, Párolt rizsköret			Francia saláta (friss), Kenyér , Tormakrémes sonkatekercs			Hidegcsomag		
		Energia: 651,68 Kcal / 2 724,02 KJ			Energia: 849,67 Kcal / 3 551,62 KJ			Energia: 759,17 Kcal / 3 173,33 KJ			Energia: 1 144,34 Kcal / 4 783,34 KJ			Energia: 778,10 Kcal / 3 252,46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30,00 g	30,59 g	9,68 g	42,47 g	37,98 g	14,37 g	28,15 g	33,98 g	10,08 g	36,46 g	59,50 g	13,12 g	42,62 g	33,67 g	8,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63,27 g	2,50 g	4,76 g	83,46 g	0,00 g	0,56 g	84,24 g	0,00 g	0,58 g	113,73 g	7,99 g	4,26 g	80,18 g	0,88 g	1,36 g		








Heti étlap 2016.11.07. - 2016.11.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00546) Kollégium R-E-V 3	Tej , Citromos tea, Briós, kicsi, Rama Margarin, Zöldség, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Tej , Áfonyalekvár, Zsemle, Rama Margarin, Zöldség, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Gyümölcs tea, Tavaszi felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség	Tej , Citromos tea, Gabonapehely, kakaós, Rama Margarin, Zöldség, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej , Gyümölcs tea, Kifli, Zöldség, Félbarna kenyér, Kenőmájás
		Energia: 493,07 Kcal / 2 061,03 KJ	Energia: 517,86 Kcal / 2 164,65 KJ	Energia: 465,67 Kcal / 1 946,50 KJ	Energia: 661,73 Kcal / 2 766,03 KJ	Energia: 538,17 Kcal / 2 249,55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15,12 g 20,64 g 6,65 g	15,35 g 17,70 g 5,33 g	22,82 g 13,31 g 5,15 g	19,64 g 19,53 g 5,36 g	25,02 g 20,19 g 9,08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
62,09 g 6,79 g 1,07 g	74,55 g 12,11 g 1,36 g	64,04 g 1,25 g 1,66 g	101,30 g 1,25 g 1,42 g	64,38 g 1,25 g 1,71 g		
Ebéd	(00546) Kollégium R-E-V 3	Szilva leves , Mexikói sertés tokány, Párolt rizsköret	Karalábéleves , Fejtett babfőzelék , Sertés aprópecsenye,, Sütemény	Csurgatott tojás leves, Piritott csirkemáj, Párolt rizsköret , Vitaminsaláta	Csontleves tésztabetéttel, Párolt alma, Köményes sertéssült, Burgonya féladag	Nyírségi gombóc leves , Káposztás kocka, Gyümölcs
		Energia: 1 015,87 Kcal / 4 246,34 KJ	Energia: 784,21 Kcal / 3 278,00 KJ	Energia: 804,28 Kcal / 3 361,89 KJ	Energia: 663,47 Kcal / 2 773,30 KJ	Energia: 920,65 Kcal / 3 848,32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		37,74 g 40,98 g 11,83 g	38,47 g 45,57 g 13,34 g	40,74 g 28,71 g 5,23 g	31,63 g 34,09 g 9,69 g	42,15 g 26,08 g 5,51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
121,29 g 3,00 g 0,14 g	54,04 g 2,29 g 1,68 g	94,77 g 0,00 g 1,64 g	55,99 g 0,00 g 2,21 g	126,23 g 3,00 g 0,99 g		
Vacsora	(00546) Kollégium R-E-V 3	Gyümölcs tea, Csemege debreceni, Főtt tojás, Kenyér , Ketchup	Burgonya féladag , Párolt zöldségköret , Rántottsajt	Mákos metélt, Gyümölcs	Vegyes vágott savanyúság, Lecsós virsli , Bulgur	Hidegcsomag
		Energia: 645,95 Kcal / 2 700,07 KJ	Energia: 821,52 Kcal / 3 433,95 KJ	Energia: 677,39 Kcal / 2 831,49 KJ	Energia: 780,87 Kcal / 3 264,04 KJ	Energia: 470,49 Kcal / 1 966,65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32,64 g 29,69 g 10,06 g	46,08 g 42,82 g 23,15 g	22,05 g 19,80 g 4,15 g	30,88 g 36,25 g 10,60 g	12,42 g 18,84 g 3,37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
61,58 g 5,30 g 3,45 g	61,31 g 0,00 g 1,56 g	100,81 g 7,99 g 0,26 g	88,54 g 0,00 g 1,06 g	66,44 g 0,88 g 1,02 g		





Heti étlap 2016.11.07. - 2016.11.11.



Heti étlap 2016.11.14. - 2016.11.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00546) Kollégium R-E-V 3	Tej , Gyümölcs tea, Zöldség, Zsemle, Rama Margarin	Citromos tea, Tej , Rama Margarin, Zöldség, Teljes kiőrlésű kenyér, Gépsonka	Tejeskávé, Gyümölcs tea, Sajtkrém, natur, Rama Margarin, Zöldség, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Kifli, Rama Margarin, Zöldség	Tej , Gyümölcs tea, Mackósajt, Kifli, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 455,87 Kcal / 1 905,54 Kj	Energia: 537,07 Kcal / 2 244,95 Kj	Energia: 674,30 Kcal / 2 818,57 Kj	Energia: 537,85 Kcal / 2 248,21 Kj	Energia: 468,35 Kcal / 1 957,70 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,38 g 17,37 g 5,29 g	25,18 g 20,87 g 6,33 g	27,00 g 34,62 g 15,23 g	14,03 g 20,52 g 6,99 g	22,71 g 16,01 g 8,90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
60,94 g 1,25 g 1,27 g	62,46 g 1,25 g 1,87 g	63,86 g 1,25 g 3,38 g	74,17 g 14,24 g 1,03 g	57,85 g 1,25 g 1,13 g		
Ebéd	(00546) Kollégium R-E-V 3	Karfiolleves , Bakonyi tokány, Párolt rizsköret	Reszelt tésztaleves, Tökfőzelék , Sertés pörkölt, Sütemény	Zöldborsóleves , Szezámagos rántott hal, Burgonyapüré, Céklasaláta, csemege szeletelt	Gulyásleves , Házi pogácsa, Gyümölcs	Daragaluska leves, Kelkáposzta főzelék, Vagdalt
		Energia: 888,46 Kcal / 3 713,76 Kj	Energia: 784,16 Kcal / 3 277,79 Kj	Energia: 933,59 Kcal / 3 902,41 Kj	Energia: 1 057,51 Kcal / 4 420,39 Kj	Energia: 775,80 Kcal / 3 242,84 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33,66 g 39,60 g 10,51 g	37,76 g 46,86 g 13,80 g	45,13 g 26,96 g 4,31 g	31,34 g 52,94 g 6,62 g	36,79 g 34,96 g 7,93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
98,25 g 0,00 g 0,68 g	51,81 g 2,29 g 1,59 g	124,90 g 11,99 g 2,10 g	107,02 g 0,00 g 0,61 g	77,40 g 0,00 g 2,30 g		



Heti étlap 2016.11.14. - 2016.11.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Vacsora	(00546) Kollégium R-E-V 3	Citromos tea, Mustár , Teljes kiőrlésű kenyér, Sült krinolin	Tavaszi Göngyölt Hús, Vitaminsaláta, Bulgur	Császármorzsa, Kefír	Fokhagymás cigánypecsenye, Burgonya petrezselymes , Csemege uborka	Hidegcsomag										
		Energia: 555,17 Kcal / 2 320,61 KJ	Energia: 969,55 Kcal / 4 052,72 KJ	Energia: 745,00 Kcal / 3 114,10 KJ	Energia: 745,59 Kcal / 3 116,57 KJ	Energia: 593,75 Kcal / 2 481,88 KJ										
		Fehérje 24,73 g	Zsír 26,21 g	T.Zsír-sav 8,53 g	Fehérje 43,78 g	Zsír 38,43 g	T.Zsír-sav 10,54 g	Fehérje 30,54 g	Zsír 15,28 g	T.Zsír-sav 3,89 g	Fehérje 30,83 g	Zsír 37,55 g	T.Zsír-sav 10,22 g	Fehérje 21,71 g	Zsír 20,65 g	T.Zsír-sav 6,08 g
		Szénhidrát 54,34 g	Cukor 2,50 g	Só 3,86 g	Szénhidrát 117,38 g	Cukor 0,00 g	Só 1,09 g	Szénhidrát 120,36 g	Cukor 5,00 g	Só 0,43 g	Szénhidrát 69,08 g	Cukor 0,00 g	Só 0,57 g	Szénhidrát 83,94 g	Cukor 0,88 g	Só 1,85 g





Heti étlap 2016.11.21. - 2016.11.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00546) Kollégium R-E-V 3	Tejeskávé, Citromos tea, Kalács fonott , Rama Margarin, Zöldség, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej , Gyümölcs tea, Mackósajt, Kifli, Kenyér	Tej , Citromos tea, Szárnyasmájkrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség	Gyümölcs tea, Gyümölcs joghurt, Kifli, Rama Margarin, Zöldség, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej , Citromos tea, Rama Margarin, Zöldség, Mogyorókrém, Kenyér , Zsemle
		Energia: 677,30 Kcal / 2 831,11 Kj	Energia: 481,24 Kcal / 2 011,58 Kj	Energia: 412,71 Kcal / 1 725,13 Kj	Energia: 546,51 Kcal / 2 284,41 Kj	Energia: 585,34 Kcal / 2 446,72 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22,07 g 23,29 g 7,53 g	23,08 g 15,80 g 8,86 g	20,47 g 8,29 g 2,83 g	14,89 g 20,86 g 7,03 g	16,94 g 23,69 g 5,29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
95,03 g 4,75 g 1,63 g	61,16 g 1,25 g 1,65 g	64,35 g 1,25 g 1,54 g	74,75 g 14,24 g 1,11 g	76,36 g 10,85 g 1,87 g		
Ebéd	(00546) Kollégium R-E-V 3	Sertésraguleves, Sajtós makaróni (spagetti), Gyümölcs	Kertészleves , Lencsefőzelék, Sült krinolin, Teljes kiőrlésű kenyér	Gombaleves , Sajtós sült csirkemell, Burgonya petrezselymes , Vitaminsaláta	Zeller leves, Zöldbabfőzelék , Fűszeres sertés csíkok, Sütemény	BrokkolikréMLEVES zsemlekockával, Zöldséges pulyka ragu , Párolt rizsköret
		Energia: 1 017,26 Kcal / 4 252,15 Kj	Energia: 1 098,03 Kcal / 4 589,77 Kj	Energia: 662,79 Kcal / 2 770,46 Kj	Energia: 817,74 Kcal / 3 418,15 Kj	Energia: 850,92 Kcal / 3 556,85 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		47,12 g 44,51 g 16,59 g	56,73 g 42,79 g 11,78 g	51,13 g 15,53 g 4,84 g	40,74 g 47,90 g 13,81 g	38,47 g 31,25 g 6,64 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
104,55 g 0,00 g 0,95 g	120,24 g 0,00 g 4,43 g	77,64 g 0,00 g 1,64 g	54,11 g 2,29 g 1,05 g	102,91 g 0,00 g 1,24 g		





Heti étlap 2016.11.21. - 2016.11.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Vacsora	(00546) Kollégium R-E-V 3	Káposztával töltött paprika, Rakott gombás burgonya			Óvári sertésszelet, Burgonya petrezselymes , Kovászos uborka			Gyümölcs tea, Főtt tojás, Mustár , Kenyér , Bécsi virsli			Csőbensült vegyes zöldség			Hidegcsomag		
		Energia: 472,37 Kcal / 1 974,51 KJ			Energia: 720,74 Kcal / 3 012,69 KJ			Energia: 651,68 Kcal / 2 724,02 KJ			Energia: 353,65 Kcal / 1 478,26 KJ			Energia: 494,81 Kcal / 2 068,31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17,92 g	11,46 g	3,92 g	46,66 g	28,93 g	8,19 g	30,00 g	30,59 g	9,68 g	22,87 g	19,99 g	9,29 g	20,20 g	21,95 g	9,65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72,76 g	1,50 g	1,41 g	66,45 g	0,00 g	2,90 g	63,27 g	2,50 g	4,76 g	20,21 g	0,00 g	0,74 g	57,91 g	0,88 g	1,01 g		



Heti étlap 2016.11.28. - 2016.12.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00546) Kollégium R-E-V 3	Kakaó, Citromos tea, Kuglóf, Vaj , Teljes kiőrlésű kenyér	Tej , Gyümölcs tea, Párizsi, Rama Margarin, Zöldség, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej , Citromos tea, Vajkrém natur, Mackósajt, Zöldség, Kenyér	Tej , Gyümölcs tea, Gabonapehely, kakaós, Kifli, Rama Margarin, Zöldség	Gyümölcs tea, Tej , Trappista sajt, Zöldség, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 526,39 Kcal / 2 200,31 Kj	Energia: 600,48 Kcal / 2 510,01 Kj	Energia: 524,35 Kcal / 2 191,78 Kj	Energia: 533,91 Kcal / 2 231,74 Kj	Energia: 607,22 Kcal / 2 538,18 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20,80 g 10,31 g 4,64 g	24,95 g 27,37 g 7,80 g	21,52 g 17,86 g 9,08 g	14,12 g 18,59 g 5,29 g	35,47 g 23,70 g 14,06 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
87,07 g 6,25 g 1,23 g	63,86 g 1,25 g 2,52 g	69,73 g 1,25 g 2,27 g	77,14 g 1,25 g 0,86 g	63,27 g 1,25 g 1,22 g		
Ebéd	(00546) Kollégium R-E-V 3	Csurgatott tojás leves, Székelykáposzta, Félbarna kenyér	Köménymag leves, Palóc pecsenye, Párolt rizsköret , Csemege uborka	Zöldség leves, Milánói makaróni, Trappista sajt	Májgaluska leves, Parajfőzelék , Főtt tojás, Burgonya féladag , Sütemény	Paradicsom leves, Párolt rizsköret , Párolt zöldségköret , Szezámagos rántott hal
		Energia: 889,91 Kcal / 3 719,82 Kj	Energia: 894,70 Kcal / 3 739,85 Kj	Energia: 1 047,71 Kcal / 4 379,43 Kj	Energia: 768,96 Kcal / 3 214,25 Kj	Energia: 878,72 Kcal / 3 673,05 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		42,96 g 44,65 g 12,53 g	34,18 g 39,09 g 10,91 g	49,02 g 48,79 g 15,39 g	48,20 g 21,99 g 5,41 g	39,83 g 27,25 g 3,39 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
77,98 g 0,00 g 2,82 g	100,53 g 0,00 g 0,67 g	101,92 g 0,00 g 1,10 g	93,26 g 2,29 g 1,07 g	117,45 g 8,99 g 3,38 g		
Vacsora	(00546) Kollégium R-E-V 3	Gyümölcs tea, Tej , Diákcsemege, Zöldség, Félbarna kenyér, Rama Margarin	Burgonyasodralék házi, Natur joghurt	Gombás sertésszelet , Bulgur	Paprikás csirke, Galuska köret	Hidegcsomag
		Energia: 695,02 Kcal / 2 905,18 Kj	Energia: 928,49 Kcal / 3 881,09 Kj	Energia: 860,89 Kcal / 3 598,52 Kj	Energia: 676,62 Kcal / 2 828,27 Kj	Energia: 593,75 Kcal / 2 481,88 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv





Heti étlap 2016.11.28. - 2016.12.02.

	21,93 g	30,81 g	6,67 g	26,21 g	27,72 g	6,20 g	38,00 g	42,28 g	12,23 g	46,76 g	19,20 g	3,45 g	21,71 g	20,65 g	6,08 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	82,31 g	1,25 g	1,26 g	141,68 g	13,99 g	0,25 g	87,48 g	0,00 g	0,58 g	78,38 g	0,00 g	1,10 g	83,94 g	0,88 g	1,85 g	

