

Étlap (kollégium 15-18 (reggeli, ebéd, vacsora)

2020.01.06 - 2020.01.12.

Hétfő 2020.01.06	Kedd 2020.01.07.	Szerda 2020.01.08.	Csütörtök 2020.01.09.	Péntek 2020.01.10.
Reggeli teljeskiőrlésű vaníliás párna (01,03,06,07,08,11,) vaníliás tej (07,) E:1 871(Kj) 448(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 60(g) Zsir: 18(g)Cuk: 25(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 240(mg)	trappista sajt (07,) margarin-vajjízú (07,) jégsapretek korpás zsemle (11,01,03,06,07,08,) citromos tea E:2 934(Kj) 702(KCal) F: 23(g)Kol: 64(g)Sz: 63(g) Zsir: 36(g)Cuk: 7(g)Só:2,06(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 360(mg)	sonkás szelet margarin-multivitaminos (07,) paradicsom graham kenyér (01,03,06,07,08,11,) rostos körtelé E:2 125(Kj) 508(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 21(g)Cuk: 15(g)Só:2,88(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 23(mg)	uborkás tonhalpástétom (03,06,04,07,10,) tökmagos-sárgarépás kenyér (01,06,03,07,08,11,) citromos tea E:1 385(Kj) 331(KCal) F: 15(g)Kol: 34(g)Sz: 51(g) Zsir: 6(g)Cuk: 7(g)Só:1,63(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 31(mg)	lenmagos-burgonyás pogácsa (01,03,07,06,08,11,) kakaó (07,) E:1 667(Kj) 399(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 54(g) Zsir: 14(g)Cuk: 21(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 243(mg)
Ebéd sertés raguleves (09,01,03,07,10,) káposztás tészta (01,03,) narancs E:3 204(Kj) 766(KCal) F: 24(g)Kol: 31(g)Sz:123(g) Zsir: 18(g)Cuk: 27(g)Só:2,83(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 124(mg)	tarhonya leves (09,12,01,03,07,10,) búbohús (03,01,06,07,08,11,09,10,) zöldbab főzelék (01,07,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) alma E:3 434(Kj) 822(KCal) F: 48(g)Kol:150(g)Sz: 82(g) Zsir: 33(g)Cuk: 6(g)Só:5,40(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 86(mg)	burgonya leves (09,12,01,03,07,10,) sült harcsafilé (01,) párolt rizs körte befőtt E:3 443(Kj) 824(KCal) F: 35(g)Kol: 0(g)Sz:106(g) Zsir: 24(g)Cuk: 11(g)Só:4,96(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 13(mg)	tojásleves (01,03,07,09,10,12,) zöldségescsirkemájragu-csirkehússal (01,09,12,) burgonyapüré (07,) alma E:2 913(Kj) 697(KCal) F: 45(g)Kol:690(g)Sz: 61(g) Zsir: 31(g)Cuk: 3(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 109(mg)	marha gulyásleves (01,03,09,12,07,10,) tejbegríz (01,07,) eper öntet fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) banán E:4 095(Kj) 980(KCal) F: 34(g)Kol: 72(g)Sz:163(g) Zsir: 19(g)Cuk: 59(g)Só:3,71(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 675(mg)
Vacsora lencse főzelék (01,10,03,07,09,) főtt tojás (03,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) citromos tea E:2 668(Kj) 638(KCal) F: 32(g)Kol:255(g)Sz: 82(g) Zsir: 19(g)Cuk: 8(g)Só:2,32(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 101(mg)	csirkepaprikás (09,12,01,03,07,10,) főtt tészta (01,03,) csemege uborka gyümölcs tea - koll. E:3 233(Kj) 773(KCal) F: 52(g)Kol: 65(g)Sz: 94(g) Zsir: 21(g)Cuk: 9(g)Só:6,21(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 22(mg)	pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,09,12,07,10,) vegyes savanyúság gyümölcs tea - koll. E:3 025(Kj) 724(KCal) F: 29(g)Kol: 63(g)Sz: 83(g) Zsir: 30(g)Cuk: 9(g)Só:2,94(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 24(mg)	rizsfelfújt málnaöntettel (03,07,) gyümölcs tea - koll. E:3 384(Kj) 810(KCal) F: 23(g)Kol:415(g)Sz:108(g) Zsir: 31(g)Cuk: 44(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 213(mg)	