

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

2020.01.13 - 2020.01.19.

Hétfő 2020.01.13	Kedd 2020.01.14.	Szerda 2020.01.15.	Csütörtök 2020.01.16.	Péntek 2020.01.17.
Reggeli mákos búrkifli (01,03,07,06,08,11,) tejjel (07.) E:3 719(Kj) 890(KCal) F: 17(g)Kol: 20(g)Sz: 60(g) Zsir: 53(g)Cuk: 16(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 25(g)Ca: 370(mg)	kenőmájás (10,09,06,07,) uborka teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) citromos tea E:2 049(Kj) 490(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 37(mg)	zöldséges felvágott paradicsom rozskenyér (01,03,06,07,08,11,) rostos őszibaracklé E:1 972(Kj) 472(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 14(g)Cuk: 16(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 27(mg)	főtt tojás (03,) margarin-vajjuzó (07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) citromos tea E:2 452(Kj) 587(KCal) F: 16(g)Kol:250(g)Sz: 65(g) Zsir: 29(g)Cuk: 7(g)Só:1,08(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 42(mg)	baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08,) tejeskávé (07,01,) E:2 477(Kj) 593(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 48(g) Zsir: 38(g)Cuk: 19(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 240(mg)
Ebéd kiskocka leves (01,03,07,09,10,12,) tejfőlös-borsós csirkeragu (01,03,07,09,10,) főtt tészta (01,03,) narancs E:3 496(Kj) 836(KCal) F: 42(g)Kol: 44(g)Sz:115(g) Zsir: 21(g)Cuk: 5(g)Só:5,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 94(mg)	zöldbab leves (01,07,03,09,10,) húsgombóc paradicsommártásban (01,03,07,09,10,) sós burgonya fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) körte E:4 262(Kj) 1 020(KCal) F: 35(g)Kol: 87(g)Sz:134(g) Zsir: 36(g)Cuk: 8(g)Só:6,22(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 85(mg)	sütőtök krémleves (01,03,07,09,10,) rakott brokkoli-sertéshússal (07,01,03,09,10,12,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) banán E:4 807(Kj) 1 150(KCal) F: 41(g)Kol:226(g)Sz:136(g) Zsir: 50(g)Cuk: 7(g)Só:6,03(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 709(mg)	zöldség leves (01,03,09,) köményes sertéssült tört burgonya cékla-almasaláta (07,03,10,) E:3 495(Kj) 836(KCal) F: 37(g)Kol: 15(g)Sz: 60(g) Zsir: 51(g)Cuk: 5(g)Só:5,83(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 91(mg)	jókai bableves-lecsókolbásszal (07,09,12,01,03,10,) aranygaluska (01,08,07,03,) vaníliásodó (07,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) alma E:7 885(Kj) 1 886(KCal) F: 52(g)Kol:124(g)Sz:254(g) Zsir: 63(g)Cuk: 71(g)Só:3,74(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 558(mg)
Vacsora paprikásburgonya-lecsókolbásszal (01,03,07,09,10,12,) vegyes savanyúság kornland kenyér (01,11,06,03,07,08,) citromos tea E:2 919(Kj) 698(KCal) F: 20(g)Kol: 50(g)Sz: 96(g) Zsir: 24(g)Cuk: 8(g)Só:5,22(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 63(mg)	meleg szendvics (07,01,03,06,08,11,) gyümölcs tea - koll. E:2 802(Kj) 670(KCal) F: 29(g)Kol: 54(g)Sz: 77(g) Zsir: 27(g)Cuk: 12(g)Só:4,44(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 300(mg)	rakott tészta sonkás-tejfölös (03,07,01,) gyümölcs tea - koll. E:6 130(Kj) 1 466(KCal) F: 47(g)Kol:245(g)Sz:108(g) Zsir: 95(g)Cuk: 25(g)Só:5,11(g) Tel.Zs: 36(g)Ca: 682(mg)	parmesanos húsgolyó (07,01,03,) zöldborsó főzelék (07,01,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll. E:3 550(Kj) 849(KCal) F: 42(g)Kol: 5(g)Sz: 96(g) Zsir: 29(g)Cuk: 36(g)Só:6,25(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 178(mg)	