

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

2020.01.20 - 2020.01.26.

<b>Hétfő</b> 2020.01.20	<b>Kedd</b> 2020.01.21.	<b>Szerda</b> 2020.01.22.	<b>Csütörtök</b> 2020.01.23.	<b>Péntek</b> 2020.01.24.
<b>Reggeli</b> tejeskiórlésű sós fonott (01,03,06,07,08,11,) teavaj (07,) tejeskávé (07,01,)  E:2 944(Kj) 704(KCal) F: 15(g)Kol:101(g)Sz: 76(g) Zsir: 37(g)Cuk: 20(g)Só:5,73(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 249(mg)	cigánysonka margarin-joghurtos (07,) tv.paprika rozskenyér (01,03,06,07,08,11,) citromos tea  E:2 041(Kj) 488(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 20(g)Cuk: 7(g)Só:2,76(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 31(mg)	málnalekvár zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) tej (07,)  E:1 852(Kj) 443(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 76(g) Zsir: 6(g)Cuk: 28(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 257(mg)	sajtkrém-natúr (07,) jégscapretek kornland kenyér (01,11,06,03,07,08,) rostos trópusilé  E:1 794(Kj) 429(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 11(g)Cuk: 19(g)Só:1,77(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 357(mg)	tejfőlös túró (07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) citromos tea  E:1 826(Kj) 437(KCal) F: 17(g)Kol: 27(g)Sz: 67(g) Zsir: 10(g)Cuk: 9(g)Só:1,47(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 101(mg)
<b>Ebéd</b> karfiolleves (01,03,07,09,10,) bolognai spagetti (01,03,07,09,) körte  E:3 855(Kj) 922(KCal) F: 40(g)Kol:117(g)Sz: 86(g) Zsir: 46(g)Cuk: 4(g)Só:2,91(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 326(mg)	grízgaluska leves (03,09,01,07,10,) csirke gyros salátával, öntettel (01,03,07,09,10,) párolt rizs alma  E:3 577(Kj) 856(KCal) F: 60(g)Kol:123(g)Sz:102(g) Zsir: 23(g)Cuk: 5(g)Só:4,91(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 19(mg)	paraszttészta leves (01,03,09,12,07,10,) rakott káposzta-sertéshússal (07,03,01,09,10,12,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) banán  E:4 392(Kj) 1 051(KCal) F: 36(g)Kol:227(g)Sz:113(g) Zsir: 49(g)Cuk: 4(g)Só:3,86(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 374(mg)	vegyes gyümölcsleves (01,) rántott csirkecombfilé (01,03,06,07,08,11,) petrezselymes burgonya csemege uborka  E:4 051(Kj) 969(KCal) F: 55(g)Kol:167(g)Sz:129(g) Zsir: 26(g)Cuk: 56(g)Só:6,01(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 42(mg)	tárkonyos harcsaraguleves (07,09,12,) sárgarépás pite (07,01,03,06,08,11,) narancs  E:4 487(Kj) 1 074(KCal) F: 44(g)Kol:406(g)Sz:137(g) Zsir: 36(g)Cuk: 86(g)Só:2,64(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 439(mg)
<b>Vacsora</b> rizseslecső-lecsókolbásszal (01,03,07,09,10,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) citromos tea  E:3 620(Kj) 866(KCal) F: 22(g)Kol: 80(g)Sz:121(g) Zsir: 31(g)Cuk: 11(g)Só:3,83(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 40(mg)	wimpi (01,03,07,08,06,11,) gyümölcs tea - koll.  E:2 237(Kj) 535(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 66(g) Zsir: 25(g)Cuk: 11(g)Só:2,53(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 55(mg)	brassói aprópecsenye csemege uborka graham kenyér (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll.  E:3 715(Kj) 889(KCal) F: 33(g)Kol: 71(g)Sz:129(g) Zsir: 25(g)Cuk: 8(g)Só:6,53(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 72(mg)	túrós csusza, tejfől, pörcc (07,01,03,) gyümölcs tea - koll.  E:3 954(Kj) 946(KCal) F: 24(g)Kol: 55(g)Sz: 91(g) Zsir: 54(g)Cuk: 12(g)Só:3,89(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 170(mg)	