

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

2020.01.27 - 2020.02.02.

Hétfő 2020.01.27	Kedd 2020.01.28.	Szerda 2020.01.29.	Csütörtök 2020.01.30.	Péntek 2020.01.31.
Reggeli túrós csiga (01,07,03,06,08,11,) kakaó (07.) E:1 720(Kj) 411(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 61(g) Zsir: 11(g)Cuk: 26(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 295(mg)	zala felvágott margarin-joghurtos (07.) uborka teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) citromos tea E:2 322(Kj) 556(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 29(g)Cuk: 7(g)Só:2,52(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 32(mg)	vajkrém-magyaros (07.) paradicsom rozskenyér (01,03,06,07,08,11,) tejescsokoládé (07,01.) E:2 194(Kj) 525(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 68(g) Zsir: 19(g)Cuk: 18(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 282(mg)	tojásrántotta paprikával (07,03,) graham kenyér (01,03,06,07,08,11,) citromos tea E:3 311(Kj) 792(KCal) F: 38(g)Kol:1 010(g)Sz: 53(g) Zsir: 49(g)Cuk: 8(g)Só:2,03(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 135(mg)	natúr joghurt (07.) mediterrán stangli (01,03,06,07,08,11,) E:1 908(Kj) 457(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 12(g)Cuk: 6(g)Só:1,94(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 150(mg)
Ebéd zöldborsó leves (09.) csirkepaprikás (09,12,01,03,07,10,) nokodli (01,03,) uborka saláta E:3 897(Kj) 932(KCal) F: 80(g)Kol: 65(g)Sz:162(g) Zsir: 23(g)Cuk: 20(g)Só:5,07(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 83(mg)	vajgaluska leves (09,01,03,07,) fasírt (01,03,06,07,08,11,) sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10,) narancs E:3 786(Kj) 906(KCal) F: 40(g)Kol:138(g)Sz: 90(g) Zsir: 40(g)Cuk: 2(g)Só:6,74(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 112(mg)	vajgaluska leves (09,01,03,07,) fasírt (01,03,06,07,08,11,) sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10,) narancs E:3 786(Kj) 906(KCal) F: 40(g)Kol:138(g)Sz: 90(g) Zsir: 40(g)Cuk: 2(g)Só:6,74(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 112(mg)	paradicsom leves (01,03,07,09,10,) bakonyi sertéstokány (09,12,01,07,) bulgur (01,03,07,09,10,) majonéz káposztasaláta (03,10,) E:3 957(Kj) 947(KCal) F: 34(g)Kol: 70(g)Sz:107(g) Zsir: 44(g)Cuk: 17(g)Só:5,17(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 78(mg)	pulyka gulyásleves (09,01,03,12,07,10,) mákos keltkalács (01,07,03,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) banán E:7 749(Kj) 1 854(KCal) F: 58(g)Kol:103(g)Sz:256(g) Zsir: 56(g)Cuk: 56(g)Só:3,22(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 1 295(mg)
Vacsora afrikai harcsaroló (01,07,) citromos tea E:1 009(Kj) 241(KCal) F: 23(g)Kol: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 9(g)Cuk: 9(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	húsos-spenótos penne (01,03,07,09,10,05,) gyümölcs tea - koll. E:3 163(Kj) 757(KCal) F: 30(g)Kol: 78(g)Sz: 78(g) Zsir: 35(g)Cuk: 12(g)Só:5,19(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 106(mg)	tejberizs (07.) őszibarack befőtt gyümölcs tea - koll. E:3 061(Kj) 732(KCal) F: 19(g)Kol: 40(g)Sz:134(g) Zsir: 14(g)Cuk: 76(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 480(mg)	pizza sonkás-sajtos (06,10,09,07,01,) rostos narancslé E:2 892(Kj) 692(KCal) F: 27(g)Kol: 32(g)Sz: 94(g) Zsir: 17(g)Cuk: 20(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 193(mg)	