

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

2020.02.03 - 2020.02.09.

<i>Hétfő</i> 2020.02.03	<i>Kedd</i> 2020.02.04.	<i>Szerda</i> 2020.02.05.	<i>Csütörtök</i> 2020.02.06.	<i>Péntek</i> 2020.02.07.
<p>Reggeli</p> <p>teljeskiőrlésű dupla béles (06,08,11,01,07,03,) kakaó (07,)</p> <p>E:1 863(Kj) 446(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 69(g) Zsir: 12(g)Cuk: 30(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 243(mg)</p>	<p>sajtkrém-natúr (07,) hónaposretek teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) citromos tea</p> <p>E:1 604(Kj) 384(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:1,86(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 357(mg)</p>	<p>csirkemájpástétom (09,12,07,) paradicsom rozsos zsemle (01,03,06,07,08,11,) citromos tea</p> <p>E:2 176(Kj) 521(KCal) F: 20(g)Kol:260(g)Sz: 75(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 55(mg)</p>	<p>mediterán stangli (01,03,06,07,08,11,) karamellás tej (07,)</p> <p>E:2 274(Kj) 544(KCal) F: 18(g)Kol: 20(g)Sz: 81(g) Zsir: 15(g)Cuk: 18(g)Só:2,02(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>pulykamell sonka margarin-multivitaminos (07,) tönkölyös-hajdinás zsemle (01,11,03,06,07,08,) rostos narancslé</p> <p>E:2 676(Kj) 640(KCal) F: 23(g)Kol: 27(g)Sz: 83(g) Zsir: 23(g)Cuk: 15(g)Só:2,72(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 56(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>jakabgulyás - marhahússal (09,01,03,07,10,12,) trópusi gyümölcsrizs (07,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:3 783(Kj) 905(KCal) F: 35(g)Kol: 82(g)Sz:136(g) Zsir: 23(g)Cuk: 53(g)Só:3,18(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 529(mg)</p>	<p>spárgakrémleves (07,01,) sajtalatt sült csirkecombfilé (07,01,03,09,10,) petrezselymes burgonya cékla-almasaláta (10,03,07,)</p> <p>E:4 509(Kj) 1 079(KCal) F: 64(g)Kol:137(g)Sz: 69(g) Zsir: 62(g)Cuk: 5(g)Só:7,81(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 383(mg)</p>	<p>karfiolleves (01,03,07,09,10,) hentes tokány (01,03,07,09,10,) főtt tészta (01,03,) alma</p> <p>E:3 397(Kj) 813(KCal) F: 33(g)Kol: 55(g)Sz: 95(g) Zsir: 33(g)Cuk: 2(g)Só:6,82(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 31(mg)</p>	<p>lebbencs leves (01,03,09,12,07,10,) pulykavagdalt (03,01,06,07,08,11,09,10,) finomfőzelék (01,03,07,09,10,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) narancs</p> <p>E:3 343(Kj) 800(KCal) F: 41(g)Kol: 71(g)Sz:100(g) Zsir: 24(g)Cuk: 17(g)Só:10,46(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 70(mg)</p>	<p>sertés raguleves (01,03,09,07,10,) fánk lekvárral (07,01,03,) banán</p> <p>E:8 473(Kj) 2 027(KCal) F: 28(g)Kol:137(g)Sz:183(g) Zsir:127(g)Cuk: 53(g)Só:2,90(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 283(mg)</p>
<p>Vacsora</p> <p>burgonyafőzelék (07,01,03,09,10,) sült virsli fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) citromos tea</p> <p>E:2 486(Kj) 595(KCal) F: 16(g)Kol: 8(g)Sz: 63(g) Zsir: 30(g)Cuk: 8(g)Só:4,04(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 64(mg)</p>	<p>gyümölcs tea - koll. hortobágyi húsos-palacsinta (07,03,01,09,12,)</p> <p>E:4 845(Kj) 1 159(KCal) F: 33(g)Kol:255(g)Sz: 63(g) Zsir: 84(g)Cuk: 17(g)Só:4,03(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>bundáskenyér (03,01,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:6 482(Kj) 1 551(KCal) F: 29(g)Kol:651(g)Sz: 71(g) Zsir:130(g)Cuk: 8(g)Só:3,22(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 66(mg)</p>	<p>bácskai rizseshús (09,12,) vegyes savanyúság gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:2 961(Kj) 708(KCal) F: 25(g)Kol: 65(g)Sz: 83(g) Zsir: 30(g)Cuk: 8(g)Só:1,87(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 21(mg)</p>	