

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

2020.02.10 - 2020.02.16.

<i>Hétfő</i> 2020.02.10	<i>Kedd</i> 2020.02.11.	<i>Szerda</i> 2020.02.12.	<i>Csütörtök</i> 2020.02.13.	<i>Péntek</i> 2020.02.14.
<p>Reggeli</p> <p>teljeskiőrlésű vaníliás párna (01,03,06,07,08,11,) vaníliás tej (07,)</p> <p>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)</p>	<p>vajkrém-zöldfűszeres (07,) tökmagos-sárgarépa kenyér (01,06,03,07,08,11,) kaliforniai paprika rostos ősziaracklé</p> <p>E:1 818(Kj) 435(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 14(g)Cuk: 17(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 42(mg)</p>	<p>körözött (07,) korpás zsemle (11,01,03,06,07,08,) citromos tea</p> <p>E:1 966(Kj) 470(KCal) F: 19(g)Kol: 34(g)Sz: 64(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 100(mg)</p>	<p>baromfi párizsi margarin-multivitaminos (07,) vajretek rozskenyér (01,03,06,07,08,11,) citromos tea</p> <p>E:2 272(Kj) 544(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 28(g)Cuk: 7(g)Só:2,52(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 27(mg)</p>	<p>baconos-szezámmagos rúd (01,03,07,11,06,08,) tejeskávé (01,07,)</p> <p>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)</p>
<p>Ebéd</p> <p>burgonya leves (09,12,01,03,07,10,) húsos-spenótos penne (01,03,07,09,10,05,) mandarin</p> <p>E:3 680(Kj) 880(KCal) F: 34(g)Kol: 78(g)Sz:100(g) Zsir: 38(g)Cuk: 6(g)Só:7,06(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 142(mg)</p>	<p>tarhonya leves (09,12,01,03,07,10,) rakott zöldbab-sertéshússal (09,12,03,07,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) banán</p> <p>E:4 582(Kj) 1 096(KCal) F: 40(g)Kol:219(g)Sz:122(g) Zsir: 47(g)Cuk: 10(g)Só:7,86(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 304(mg)</p>	<p>karalábé leves (01,03,07,09,10,) rántott sertészelet (03,01,06,07,08,11,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) ősziarack befőtt</p> <p>E:3 997(Kj) 956(KCal) F: 40(g)Kol: 75(g)Sz:139(g) Zsir: 28(g)Cuk: 43(g)Só:4,12(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 57(mg)</p>	<p>májgaluska leves (01,03,07,09,10,06,08,11,) székelykáposzta-sertéshússal (07,09,12,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) alma</p> <p>E:3 280(Kj) 785(KCal) F: 36(g)Kol:311(g)Sz: 77(g) Zsir: 36(g)Cuk: 2(g)Só:4,28(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 119(mg)</p>	<p>jókai bableves-lecsókolbásszal (09,12,01,03,07,10,) vaníliakrémes derelye (01,03,06,07,08,11,) édes tejföl (07,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) narancs</p> <p>E:7 901(Kj) 1 890(KCal) F: 37(g)Kol:104(g)Sz:305(g) Zsir: 54(g)Cuk:139(g)Só:3,61(g) Tel.Zs: 26(g)Ca: 341(mg)</p>
<p>Vacsora</p> <p>tavaszi csirkerizzottó (07,01,03,09,10,) citromos tea</p> <p>E:3 362(Kj) 804(KCal) F: 45(g)Kol: 98(g)Sz: 99(g) Zsir: 24(g)Cuk: 14(g)Só:14,62(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 333(mg)</p>	<p>lángos tejfölös-sajtós (01,07,) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:7 831(Kj) 1 874(KCal) F: 24(g)Kol: 66(g)Sz: 99(g) Zsir:149(g)Cuk: 9(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 339(mg)</p>	<p>bolognai spagetti (01,09,07,03,) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:3 653(Kj) 874(KCal) F: 39(g)Kol:117(g)Sz: 81(g) Zsir: 44(g)Cuk: 11(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 306(mg)</p>	<p>rakott burgonya-kolbásszal,tojással (01,03,07,09,10,12,) csemege uborka fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:4 437(Kj) 1 061(KCal) F: 32(g)Kol:380(g)Sz: 89(g) Zsir: 64(g)Cuk: 11(g)Só:12,08(g) Tel.Zs: 26(g)Ca: 178(mg)</p>	