

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

2020.02.24 - 2020.03.01.

<b>Hétfő</b> 2020.02.24	<b>Kedd</b> 2020.02.25.	<b>Szerda</b> 2020.02.26.	<b>Csütörtök</b> 2020.02.27.	<b>Péntek</b> 2020.02.28.
<b>Reggeli</b> szilvás-tepertős papucs (01,03,07,06,08,11,) kakaó (07.)  E:2 044(Kj) 489(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 62(g) Zsir: 20(g)Cuk: 31(g)Só:1,92(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 243(mg)	<b>vajkrém-magyaros (07.) paradicsom kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) rostos körtelé</b>  E:2 274(Kj) 544(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 77(g) Zsir: 17(g)Cuk: 16(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 15(mg)	<b>gyümölcs joghurt (07.) sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,)</b>  E:1 382(Kj) 331(KCal) F: 10(g)Kol: 13(g)Sz: 64(g) Zsir: 6(g)Cuk: 17(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 186(mg)	<b>kenőmájás (10,09,06,07,) zöldhagyma teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) citromos tea</b>  E:2 088(Kj) 500(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 33(mg)	<b>füstölt csirkemellsonka margarin-vajjízú (07.) uborka fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) tej (07.)</b>  E:2 047(Kj) 490(KCal) F: 21(g)Kol: 47(g)Sz: 39(g) Zsir: 27(g)Cuk: 9(g)Só:2,75(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 252(mg)
<b>Ebéd</b> zöldségleves cérnametéllel (09,01,03,07,10,) vadas sertésszelet (01,03,07,09,10,) főtt tészta (01,03,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) mandarin  E:3 978(Kj) 952(KCal) F: 43(g)Kol: 5(g)Sz:140(g) Zsir: 24(g)Cuk: 9(g)Só:6,07(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 97(mg)	<b>paraszttészta leves (01,03,09,12,07,10,) édes-savanyú pulykamell párolt rizs alma</b>  E:2 754(Kj) 659(KCal) F: 34(g)Kol: 66(g)Sz:113(g) Zsir: 25(g)Cuk: 15(g)Só:3,79(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 22(mg)	<b>krémsajtos pöréleves (01,03,07,09,10,) rakott tészta sonkás-tejfölös (07,03,01,) narancs</b>  E:6 592(Kj) 1 577(KCal) F: 52(g)Kol:245(g)Sz:117(g) Zsir:100(g)Cuk: 19(g)Só:8,50(g) Tel.Zs: 39(g)Ca: 212(mg)	<b>zöldborsó leves (09,) tejfölös-gombás marha ragu (01,09,12,07,03,10,) zöldseges bulgúr alma</b>  E:3 038(Kj) 727(KCal) F: 39(g)Kol: 74(g)Sz: 87(g) Zsir: 25(g)Cuk: 5(g)Só:3,26(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 96(mg)	<b>lencsegulyás-sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) aranygaluska (03,01,07,08,) vaníliásodó (07,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) banán</b>  E:8 544(Kj) 2 044(KCal) F: 61(g)Kol:115(g)Sz:294(g) Zsir: 58(g)Cuk: 69(g)Só:2,90(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 680(mg)
<b>Vacsora</b> paprikásburgonya-lecsókolbásszal (01,03,07,09,10,12,) csemege uborka graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) citromos tea  E:2 898(Kj) 693(KCal) F: 19(g)Kol: 50(g)Sz: 96(g) Zsir: 24(g)Cuk: 8(g)Só:7,89(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 36(mg)	<b>rakott tészta sonkás-tejfölös (07,03,01,) gyümölcs tea - koll.</b>  E:6 130(Kj) 1 466(KCal) F: 47(g)Kol:245(g)Sz:108(g) Zsir: 95(g)Cuk: 25(g)Só:6,82(g) Tel.Zs: 36(g)Ca: 0(mg)	<b>sajtos-kukoricás húsgolyó (01,03,07,) zöldbab főzelék (07,01,) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll.</b>  E:3 147(Kj) 753(KCal) F: 32(g)Kol: 10(g)Sz: 84(g) Zsir: 29(g)Cuk: 15(g)Só:5,13(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 34(mg)	<b>meleg szendvics (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll.</b>  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)	