

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

2021.03.08 - 2021.03.14.

<b>Hétfő</b> 2021.03.08	<b>Kedd</b> 2021.03.09.	<b>Szerda</b> 2021.03.10.	<b>Csütörtök</b> 2021.03.11.	<b>Péntek</b> 2021.03.12.
<p><b>Reggeli</b></p> <p><b>lenmagos-burgonyás pogácsa</b> (01,03,07,06,08,11,) tejeskávé (07,01,)</p> <p>E:1 680(Kj) 402(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 56(g) Zsir: 14(g)Cuk: 21(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)</p>	<p><b>csíkos kalács</b> (01,03,07,06,08,11,) eperlekvár citromos tea</p> <p>E:2 125(Kj) 508(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz:102(g) Zsir: 6(g)Cuk: 57(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 52(mg)</p>	<p><b>sonkás szelet</b> margarin-vajjízú (07,) paradicsom teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) kakaó (07,)</p> <p>E:2 077(Kj) 497(KCal) F: 24(g)Kol: 20(g)Sz: 65(g) Zsir: 27(g)Cuk: 17(g)Só:2,97(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 270(mg)</p>	<p><b>teljeskiőrlésű virslisroló</b> (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea</p> <p>E:1 276(Kj) 305(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 21(g)Cuk: 4(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>zala felvágott</b> <b>paradicsom</b> margarin-joghurtos (07,) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) tej (07,)</p> <p>E:2 650(Kj) 634(KCal) F: 23(g)Kol: 20(g)Sz: 60(g) Zsir: 33(g)Cuk: 10(g)Só:2,98(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 240(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>grízgaluska leves</b> (01,03,09,07,10,) <b>bolognai spagetti</b> (01,03,07,09,)</p> <p>E:4 142(Kj) 991(KCal) F: 44(g)Kol:173(g)Sz: 91(g) Zsir: 50(g)Cuk: 4(g)Só:2,91(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 330(mg)</p>	<p><b>lebbencs leves</b> (09,12,01,03,07,10,) <b>finomfőzelék</b> (01,07,03,09,10,) <b>sertés rolád</b> (03,01,07,09,10,06,08,11,) <b>rozskenyér TK - főzelékhez</b> (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:3 357(Kj) 803(KCal) F: 35(g)Kol:102(g)Sz: 91(g) Zsir: 32(g)Cuk: 17(g)Só:9,16(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 153(mg)</p>	<p><b>sertés raguleves</b> (09,01,03,07,10,) <b>rizseslecsó-virslivel</b> (01,03,07,09,10,) <b>körte</b></p> <p>E:3 630(Kj) 868(KCal) F: 29(g)Kol: 33(g)Sz:105(g) Zsir: 36(g)Cuk: 7(g)Só:5,43(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 73(mg)</p>	<p><b>vegyes gyümölcsleves</b> (01,) <b>rántott harcsa</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>petrezselymes burgonya</b> <b>uborka saláta</b></p> <p>E:4 235(Kj) 1 013(KCal) F: 43(g)Kol:100(g)Sz:136(g) Zsir: 30(g)Cuk: 60(g)Só:4,73(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 413(mg)</p>	<p><b>marha gulyásleves</b> (09,01,03,07,10,12,) <b>fahéjas-almás kevert süti</b> (01,03,08,07,)</p> <p>E:6 418(Kj) 1 535(KCal) F: 33(g)Kol:211(g)Sz:167(g) Zsir: 76(g)Cuk: 64(g)Só:2,65(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 82(mg)</p>
<p><b>Vacsora</b></p> <p><b>pulyka aprópecsenye</b> (01,03,07,09,10,) <b>tört burgonya</b> <b>csemege uborka</b> <b>gyümölcs tea</b></p> <p>E:3 026(Kj) 724(KCal) F: 47(g)Kol: 70(g)Sz: 59(g) Zsir: 30(g)Cuk: 4(g)Só:5,31(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 30(mg)</p>	<p><b>gríztestszta-baracklekvár</b> (01,03,) <b>gyümölcs tea</b></p> <p>E:3 095(Kj) 740(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz:140(g) Zsir: 11(g)Cuk: 43(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 10(mg)</p>	<p><b>pizza sonkás-sajtos</b> (01,06,10,09,07,) <b>gyümölcs tea</b></p> <p>E:2 682(Kj) 642(KCal) F: 27(g)Kol: 32(g)Sz: 83(g) Zsir: 17(g)Cuk: 10(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 193(mg)</p>	<p><b>burgonyafőzelék</b> (01,07,03,09,10,) <b>sült virsli</b> <b>rozskenyér TK</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>citromos tea</b></p> <p>E:5 130(Kj) 1 227(KCal) F: 31(g)Kol: 8(g)Sz: 87(g) Zsir: 82(g)Cuk: 9(g)Só:6,54(g) Tel.Zs: 21(g)Ca: 120(mg)</p>	