

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

2021.04.26 - 2021.05.02.

Hétfő 2021.04.26	Kedd 2021.04.27.	Szerda 2021.04.28.	Csütörtök 2021.04.29.	Péntek 2021.04.30.
Reggeli teljeskiőrlésű sós fonott (01,03,06,07,08,11.) karamellás tej (07.) E:1 836(Kj) 439(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 74(g) Zsir: 8(g)Cuk: 19(g)Só:5,72(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	kuglóf (01,03,07,06,08,11.) teavaj (07.) méz citromos tea E:3 428(Kj) 820(KCal) F: 9(g)Kol: 81(g)Sz:111(g) Zsir: 37(g)Cuk: 60(g)Só:0,64(g) Tel.Zs: 26(g)Ca: 87(mg)	sajtkrém-snidlinges (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) citromos tea E:1 557(Kj) 372(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:2,22(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 357(mg)	körözött (07.) korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08.) gyümölcs tea E:1 911(Kj) 457(KCal) F: 19(g)Kol: 34(g)Sz: 61(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 101(mg)	gabonapehely mézes (01,06.) tej (07.) gyümölcs tea E:1 756(Kj) 420(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 73(g) Zsir: 8(g)Cuk: 44(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 240(mg)
Ebéd lebbencs leves (09,12,01,03,07,10.) zöldborsó főzelék (01,07.) sült csirkecomb fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.) E:4 469(Kj) 1 069(KCal) F: 55(g)Kol: 69(g)Sz:101(g) Zsir: 41(g)Cuk: 26(g)Só:5,00(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 193(mg)	vajgaluska leves (09,01,07,03.) kókuszos csirkemell (03,01,06,07,08,11.) burgonyapüré (07.) ananász befőtt E:3 974(Kj) 951(KCal) F: 52(g)Kol:172(g)Sz: 93(g) Zsir: 37(g)Cuk: 12(g)Só:3,52(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 98(mg)	paradicsom leves (01,09,03,07,10.) pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12.) cékla saláta üveges E:3 706(Kj) 887(KCal) F: 34(g)Kol: 69(g)Sz:109(g) Zsir: 34(g)Cuk: 20(g)Só:3,77(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 28(mg)	zöldségleves cérnametélttel (09,01,03,07,10.) főtt sertéshús almamártás (01,07.) párolt rizs 1/2 adag E:2 690(Kj) 643(KCal) F: 32(g)Kol: 6(g)Sz: 85(g) Zsir: 19(g)Cuk: 35(g)Só:2,47(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 29(mg)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12.) sajtos-tejfölös spagetti (07,01,03.) E:3 923(Kj) 938(KCal) F: 41(g)Kol:124(g)Sz: 96(g) Zsir: 43(g)Cuk: 4(g)Só:5,20(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 456(mg)
Vacsora brassói aprópecsenye fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.) csemege uborka gyümölcs tea E:3 536(Kj) 846(KCal) F: 32(g)Kol: 75(g)Sz:116(g) Zsir: 24(g)Cuk: 5(g)Só:6,06(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 69(mg)	grízestészta-baracklekvár (01,03.) alma E:3 138(Kj) 751(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz:143(g) Zsir: 11(g)Cuk: 39(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 14(mg)	tavaszi csirkerizzottó (01,03,07,09,10.) gyümölcs tea E:2 643(Kj) 632(KCal) F: 33(g)Kol: 40(g)Sz: 96(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:13,79(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 3(mg)	paprikásburgonya-lecsókolbásszal (01,03,07,09,10,12.) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.) gyümölcs tea E:2 818(Kj) 674(KCal) F: 18(g)Kol: 70(g)Sz: 79(g) Zsir: 29(g)Cuk: 5(g)Só:5,30(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 56(mg)	