

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

2021.05.17 - 2021.05.23.

Hétfő 2021.05.17	Kedd 2021.05.18.	Szerda 2021.05.19.	Csütörtök 2021.05.20.	Péntek 2021.05.21.
Reggeli teljeskiórlésű 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)	gyümölcs joghurt (07.) sajtos kifli (01,03,07,08,06,11.) citromos tea E:4 455(Kj) 1 066(KCal) F: 41(g)Kol: 13(g)Sz:157(g) Zsir: 32(g)Cuk:101(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 186(mg)	vajkrém-magyaros (07.) paradicsom graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11.) gyümölcs tea E:1 566(Kj) 375(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 14(g)Cuk: 6(g)Só:1,86(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 38(mg)	vajkrém natúr (07.) korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08.) paradicsom gyümölcs tea E:1 805(Kj) 432(KCal) F: 12(g)Kol: 69(g)Sz: 62(g) Zsir: 13(g)Cuk: 6(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 15(mg)	virslis roppanós ketchup fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) citromos tea E:1 977(Kj) 473(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 14(g)Cuk: 18(g)Só:3,56(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)
Ebéd palócleves (09,07,01,12,03,10.) tejbegríz (01,07.) őszibarack befőtt E:2 998(Kj) 717(KCal) F: 29(g)Kol: 82(g)Sz: 80(g) Zsir: 30(g)Cuk: 39(g)Só:2,33(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 529(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06.) főtt sertéshús párolt rizs meggymártás 1/2 adag (01,07.) túró rudi (07,06,05.) E:17 988(Kj) 4 303(KCal) F:131(g)Kol: 15(g)Sz:491(g) Zsir:200(g)Cuk:387(g)Só:3,12(g) Tel.Zs:155(g)Ca: 136(mg)	lebbencs leves (09,12,01,03,07,10.) ananászos csirkemellfilé (07.) burgonyapüré (07.) E:3 047(Kj) 729(KCal) F: 44(g)Kol: 62(g)Sz: 69(g) Zsir: 28(g)Cuk: 6(g)Só:4,44(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 202(mg)	májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11.) paradicsomoskáposzta főzelék (01,03,07,09,10.) sült csirkecomb E:3 435(Kj) 822(KCal) F: 45(g)Kol:308(g)Sz: 53(g) Zsir: 42(g)Cuk: 24(g)Só:3,49(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 64(mg)	sertésgulyás leves (09,01,03,07,10,12.) meggyes linzer (01,07,03,06,08,11.) E:5 921(Kj) 1 417(KCal) F: 31(g)Kol:146(g)Sz:194(g) Zsir: 50(g)Cuk: 65(g)Só:4,68(g) Tel.Zs: 21(g)Ca: 96(mg)
Vacsora pulyka aprópecsenye (01,03,07,09,10.) főtt tészta (01,03.) citromos tea E:3 523(Kj) 843(KCal) F: 51(g)Kol: 70(g)Sz: 90(g) Zsir: 29(g)Cuk: 9(g)Só:3,85(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 7(mg)	bundáskenyér (01,03,06,07,08,11.) gyümölcs tea E:6 427(Kj) 1 538(KCal) F: 29(g)Kol:651(g)Sz: 68(g) Zsir:130(g)Cuk: 5(g)Só:3,22(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 66(mg)	túrós gombóc-édes tejföllel (01,03,06,07,08,11.) rostos őszibaracklé E:4 517(Kj) 1 081(KCal) F: 29(g)Kol: 64(g)Sz:155(g) Zsir: 40(g)Cuk: 46(g)Só:1,78(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 215(mg)	wimpi (01,03,07,08,06,11.) gyümölcs tea E:2 182(Kj) 522(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 25(g)Cuk: 8(g)Só:2,53(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 55(mg)	