

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

2021.05.24 - 2021.05.30.

Hétfő 2021.05.24	Kedd 2021.05.25.	Szerda 2021.05.26.	Csütörtök 2021.05.27.	Péntek 2021.05.28.
Reggeli	<p>trappista sajt (07.) margarin-multivitaminos (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) tv.paprika citromos tea</p> <p>E:2 389(Kj) 572(KCal) F: 21(g)Kol: 64(g)Sz: 54(g) Zsir: 30(g)Cuk: 7(g)Só:2,34(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 392(mg)</p>	<p>vajkrém natúr (07.) uborka korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08.) tejeskávé (07,01.)</p> <p>E:2 328(Kj) 557(KCal) F: 18(g)Kol: 89(g)Sz: 75(g) Zsir: 19(g)Cuk: 18(g)Só:1,82(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 261(mg)</p>	<p>sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11.) gyümölcs tea</p> <p>E:2 348(Kj) 562(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 34(g)Cuk: 8(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07.) tej (07.)</p> <p>E:1 822(Kj) 436(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 76(g) Zsir: 9(g)Cuk: 38(g)Só:0,44(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 240(mg)</p>
Ebéd	<p>tejfölös fejtett bableves (07,09,01,03,10,12.) pulyka aprópecsenye (01,03,07,09,10.) főtt tészta (01,03.) alma</p> <p>E:4 178(Kj) 999(KCal) F: 60(g)Kol: 74(g)Sz:109(g) Zsir: 34(g)Cuk: 4(g)Só:5,28(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 95(mg)</p>	<p>grízgaluska leves (01,03,09,07,10.) sült kacsamell (01,03,07,09,10.) tört burgonya párolt lilakáposzta</p> <p>E:3 425(Kj) 819(KCal) F: 73(g)Kol: 50(g)Sz: 82(g) Zsir: 43(g)Cuk: 6(g)Só:12,44(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 89(mg)</p>	<p>paraszttszta leves (09,01,03,12,07,10.) sült harcsafilé (01.) rizi-bizi (01,03,07,09,10.) uborka saláta</p> <p>E:3 849(Kj) 921(KCal) F: 55(g)Kol: 5(g)Sz:114(g) Zsir: 25(g)Cuk: 18(g)Só:4,79(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 544(mg)</p>	<p>csirkebecsináltleves (09,01,07,03,10.) sárgabarackos gombóc (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:4 475(Kj) 1 071(KCal) F: 29(g)Kol: 27(g)Sz:130(g) Zsir: 12(g)Cuk: 26(g)Só:4,60(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 47(mg)</p>
Vacsora	<p>tejbegríz (01,07.) szórat kakaó-fahéj citromos tea</p> <p>E:2 202(Kj) 527(KCal) F: 16(g)Kol: 40(g)Sz: 83(g) Zsir: 14(g)Cuk: 55(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 488(mg)</p>	<p>rántott sajt (07,01,03,06,08,11.) párolt rizs őszibarack befőtt citromos tea</p> <p>E:5 734(Kj) 1 372(KCal) F: 40(g)Kol:282(g)Sz:118(g) Zsir: 82(g)Cuk: 17(g)Só:3,62(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 625(mg)</p>	<p>zöldborsó főzelék (01,07.) fasírt (01,03,06,07,08,11.) graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11.) gyümölcs tea</p> <p>E:4 209(Kj) 1 007(KCal) F: 45(g)Kol:116(g)Sz:116(g) Zsir: 37(g)Cuk: 30(g)Só:5,03(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 214(mg)</p>	