

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

2021.05.31 - 2021.06.06.

<b>Hétfő</b> 2021.05.31	<b>Kedd</b> 2021.06.01.	<b>Szerda</b> 2021.06.02.	<b>Csütörtök</b> 2021.06.03.	<b>Péntek</b> 2021.06.04.
<b>Reggeli</b> tejfőlés túró (07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) rostos körtelé  E:1 811(Kj) 433(KCal) F: 17(g)Kol: 27(g)Sz: 65(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:1,47(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 101(mg)	zöldséges felvágott graham zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) teavaj (07.) gyümölcs tea  E:3 121(Kj) 747(KCal) F: 17(g)Kol: 81(g)Sz: 68(g) Zsir: 43(g)Cuk: 5(g)Só:2,15(g) Tel.Zs: 27(g)Ca: 65(mg)	baromfi párizsi margarin-multivitaminos (07.) jégcsapretek rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11.) citromos tea  E:2 366(Kj) 566(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 28(g)Cuk: 7(g)Só:2,52(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 27(mg)	vajkrém-magyaros (07.) tv.paprika tökmagos-sárgarépás kenyér TK (01,06,03,07,08,11.) gyümölcs tea  E:1 599(Kj) 383(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 14(g)Cuk: 6(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 47(mg)	füstölt sajt (07.) margarin-joghurtos (07.) kaliforniai paprika fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) citromos tea  E:2 368(Kj) 567(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 29(g)Cuk: 8(g)Só:2,54(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 360(mg)
<b>Ebéd</b> karalábé leves (09,01,03,07,10.) pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12.) káposzta saláta  E:3 480(Kj) 832(KCal) F: 33(g)Kol: 69(g)Sz: 98(g) Zsir: 34(g)Cuk: 13(g)Só:7,54(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 74(mg)	magyaros karfiolleves (09,07.) húsgombóc paradicsommártásban (01,03,07,09,10.) sós burgonya 1/2 adag körte fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.)  E:3 530(Kj) 844(KCal) F: 32(g)Kol: 90(g)Sz:102(g) Zsir: 32(g)Cuk: 6(g)Só:5,08(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 78(mg)	zöldség leves (09,01,03.) tölközőlék (07,01.) csirkepörkölt (01,03,07,09,10,12.) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.)  E:2 976(Kj) 712(KCal) F: 51(g)Kol: 80(g)Sz: 71(g) Zsir: 24(g)Cuk: 5(g)Só:4,54(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 63(mg)	zöldbab leves (01,03,07,09,10.) tavaszi kacsarizottó (01,03,07,09,10.) uborka saláta  E:3 081(Kj) 737(KCal) F: 42(g)Kol: 6(g)Sz:122(g) Zsir: 17(g)Cuk: 24(g)Só:16,83(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 61(mg)	pulykaraguleves (09,01,03.) káposztás tészta (01,03.) banán  E:3 687(Kj) 882(KCal) F: 30(g)Kol: 20(g)Sz:154(g) Zsir: 15(g)Cuk: 27(g)Só:1,68(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 258(mg)
<b>Vacsora</b> pizza sonkás-sajtos (01,06,10,09,07.) gyümölcs tea  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)	túrós csusza, tejföl, pörcc (01,03,07.) citromos tea  E:3 954(Kj) 946(KCal) F: 24(g)Kol: 55(g)Sz: 91(g) Zsir: 54(g)Cuk: 12(g)Só:3,89(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 170(mg)	rakott tészta sonkás-tejfőlés (07,03,01.) gyümölcs tea  E:6 075(Kj) 1 453(KCal) F: 47(g)Kol:245(g)Sz:105(g) Zsir: 95(g)Cuk: 22(g)Só:5,11(g) Tel.Zs: 36(g)Ca: 682(mg)	rostos őszibaracklé főtt tojás (03.) csemege uborka sonkás szelet margarin-multivitaminos (07.) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.)  E:2 375(Kj) 568(KCal) F: 25(g)Kol:250(g)Sz: 57(g) Zsir: 27(g)Cuk: 7(g)Só:5,54(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 20(mg)	