

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

2021.09.06 - 2021.09.12.

Hétfő 2021.09.06	Kedd 2021.09.07.	Szerda 2021.09.08.	Csütörtök 2021.09.09.	Péntek 2021.09.10.
Reggeli kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) vajkrém-zöldfűszeres (07,) tv.paprika citromos tea E:2 037(Kj) 487(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 72(g) Zsir: 14(g)Cuk: 9(g)Só:1,86(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 78(mg)	vajkrém natúr (07,) baromfi párizsi vajretek kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) rostos körtelé E:2 241(Kj) 536(KCal) F: 18(g)Kol: 69(g)Sz: 51(g) Zsir: 28(g)Cuk: 8(g)Só:2,79(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 42(mg)	fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) teavaj (07,) méz citromos tea E:3 268(Kj) 782(KCal) F: 8(g)Kol: 81(g)Sz:107(g) Zsir: 35(g)Cuk: 58(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 24(g)Ca: 85(mg)	marha párizsi tv.paprika graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) tejeskávé (07,01,) E:2 700(Kj) 646(KCal) F: 20(g)Kol: 20(g)Sz: 62(g) Zsir: 35(g)Cuk: 17(g)Só:2,84(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 268(mg)	tojásrántotta (03,07,) kaliforniai paprika fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) citromos tea E:3 338(Kj) 799(KCal) F: 38(g)Kol:1 010(g)Sz: 58(g) Zsir: 48(g)Cuk: 8(g)Só:2,24(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 113(mg)
Ebéd csirkegulyásleves (09,01,03,07,10,12,) sajtos-tejfölös spagetti (07,01,03,) E:3 857(Kj) 923(KCal) F: 42(g)Kol:106(g)Sz: 95(g) Zsir: 42(g)Cuk: 4(g)Só:5,02(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 451(mg)	tojásleves (03,01,09,12,07,10,) zöldborsó főzelék (01,07,) párizsi pulykamellfilé (03,01,07,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:5 062(Kj) 1 211(KCal) F: 60(g)Kol:433(g)Sz: 92(g) Zsir: 87(g)Cuk: 27(g)Só:6,10(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 233(mg)	őszibarack krémleves (07,01,) rántott sertészelet (01,03,06,07,08,11,) petrezselymes burgonya tzatziki (07,) E:3 818(Kj) 913(KCal) F: 40(g)Kol: 90(g)Sz: 99(g) Zsir: 38(g)Cuk: 23(g)Só:3,68(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 123(mg)	nyírségi gombócleves (01,06,07,09,12,) sajtalatt sült cukkinis csirkecombfilé (07,01,03,09,10,) párolt rizs szilva E:4 448(Kj) 1 064(KCal) F: 64(g)Kol:104(g)Sz:129(g) Zsir: 32(g)Cuk: 3(g)Só:4,97(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 221(mg)	jókai bableves-lecsókolbásszal (07,09,01,03,10,12,) darázfészek (01,07,03,08,) E:7 819(Kj) 1 871(KCal) F: 43(g)Kol:127(g)Sz:231(g) Zsir: 77(g)Cuk: 96(g)Só:2,52(g) Tel.Zs: 23(g)Ca: 421(mg)
Vacsora pásztorharonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) csemege uborka citromos limonádé E:3 124(Kj) 747(KCal) F: 30(g)Kol: 69(g)Sz: 83(g) Zsir: 32(g)Cuk: 9(g)Só:5,40(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 27(mg)	bundáskenyér (01,03,06,07,08,11,) citromos tea E:6 482(Kj) 1 551(KCal) F: 29(g)Kol:651(g)Sz: 71(g) Zsir:130(g)Cuk: 8(g)Só:3,22(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 66(mg)	főtt tojás (03,) csemege uborka sonkás szelet margarin-joghurtos (07,) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) alma citromos limonádé E:2 541(Kj) 608(KCal) F: 26(g)Kol:250(g)Sz: 65(g) Zsir: 27(g)Cuk: 8(g)Só:5,48(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 25(mg)	grízestészta-baracklekvár (01,03,) rostos őszibaracklé E:3 137(Kj) 751(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz:143(g) Zsir: 11(g)Cuk: 45(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 10(mg)	