

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

2021.09.13 - 2021.09.19.

Hétfő 2021.09.13	Kedd 2021.09.14.	Szerda 2021.09.15.	Csütörtök 2021.09.16.	Péntek 2021.09.17.
Reggeli gyümölcs joghurt (07.) sajtos kifli (01,03,07,08,06,11.) gyümölcs tea E:4 400(Kj) 1 053(KCal) F: 41(g)Kol: 13(g)Sz:154(g) Zsir: 32(g)Cuk: 98(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 186(mg)	virslis roppanós ketchup vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) citromos tea E:2 190(Kj) 524(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 80(g) Zsir: 14(g)Cuk: 18(g)Só:3,04(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 41(mg)	vajkrém natúr (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) marha párizsi uborka tejeskávé (07,01.) E:2 809(Kj) 672(KCal) F: 23(g)Kol: 89(g)Sz: 67(g) Zsir: 33(g)Cuk: 18(g)Só:3,14(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 288(mg)	zöldséges omlott (03,07.) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) tejeskávé (07,01.) E:4 081(Kj) 976(KCal) F: 55(g)Kol:817(g)Sz: 74(g) Zsir: 51(g)Cuk: 19(g)Só:4,50(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 593(mg)	baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08.) vanília tej (07.) E:2 503(Kj) 599(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 50(g) Zsir: 38(g)Cuk: 19(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 240(mg)
Ebéd zöldborsó leves (09,01,03,07,10.) bolognai spagetti (01,03,07,09.) E:4 048(Kj) 968(KCal) F: 45(g)Kol:125(g)Sz: 88(g) Zsir: 48(g)Cuk: 8(g)Só:3,05(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 352(mg)	vajgaluska leves (09,01,07,03.) tavaszi kacsarizottó (01,03,07,09,10.) vitaminsaláta E:3 057(Kj) 731(KCal) F: 42(g)Kol: 33(g)Sz:129(g) Zsir: 13(g)Cuk: 18(g)Só:15,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 52(mg)	tavaszi leves (09,01,03,07,10.) rakott burgonya-kolbásszal,tojással (07,01,03,09,10,12.) csemege uborka E:4 285(Kj) 1 025(KCal) F: 33(g)Kol:382(g)Sz: 70(g) Zsir: 67(g)Cuk: 5(g)Só:13,50(g) Tel.Zs: 26(g)Ca: 206(mg)	kiskocka leves (01,03,09,07,10,12.) paradicsomoskáposzta főzelék (01,03,07,09,10.) fasírt (01,03,06,07,08,11.) E:3 020(Kj) 723(KCal) F: 27(g)Kol:110(g)Sz: 71(g) Zsir: 36(g)Cuk: 24(g)Só:4,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 83(mg)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12.) túrós gombóc-édes tejföllel (01,03,06,07,08,11.) E:5 082(Kj) 1 216(KCal) F: 42(g)Kol:100(g)Sz:163(g) Zsir: 45(g)Cuk: 40(g)Só:3,84(g) Tel.Zs: 24(g)Ca: 233(mg)
Vacsora tejbegríz (01,07.) szórátkakaó-fahéj gyümölcs tea E:2 147(Kj) 514(KCal) F: 16(g)Kol: 40(g)Sz: 80(g) Zsir: 14(g)Cuk: 52(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 488(mg)	wimpi (01,03,07,08,06,11.) gyümölcs tea E:2 212(Kj) 529(KCal) F: 21(g)Kol: 27(g)Sz: 58(g) Zsir: 26(g)Cuk: 8(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 205(mg)	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)	burgonyás tészta (09,12,01,03.) csemege uborka citromos tea E:2 485(Kj) 595(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz:110(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:3,77(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 15(mg)	