

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

2021.09.20 - 2021.09.26.

Hétfő 2021.09.20	Kedd 2021.09.21.	Szerda 2021.09.22.	Csütörtök 2021.09.23.	Péntek 2021.09.24.
<p>Reggeli</p> <p>rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07.) méz gyümölcs tea</p> <p>E:2 297(Kj) 549(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 94(g) Zsir: 15(g)Cuk: 48(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 51(mg)</p>	<p>vajkrém-zöldfűszeres (07.) tönkölyös-hajdinás zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:2 249(Kj) 538(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 76(g) Zsir: 17(g)Cuk: 9(g)Só:1,94(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 71(mg)</p>	<p>túrós táska (01,07,03,06,08,11,) tejeskávé (07,01.)</p> <p>E:1 933(Kj) 463(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 49(g) Zsir: 24(g)Cuk: 22(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 270(mg)</p>	<p>körözött (07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) uborka citromos tea</p> <p>E:1 995(Kj) 477(KCal) F: 19(g)Kol: 34(g)Sz: 68(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 129(mg)</p>	<p>főtt tojás (03.) margarin-multivitaminos (07.) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika baromfi párizsi rostos ósziaracklé</p> <p>E:2 607(Kj) 624(KCal) F: 21(g)Kol:250(g)Sz: 56(g) Zsir: 35(g)Cuk: 7(g)Só:2,78(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 25(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>tejfölös fejtett bableves (07,09,01,03,10,12,) tejbegríz (01,07.) szórat kakaó-fahéj</p> <p>E:2 740(Kj) 655(KCal) F: 24(g)Kol: 44(g)Sz: 96(g) Zsir: 18(g)Cuk: 50(g)Só:2,24(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 572(mg)</p>	<p>zellerkrémleves pirított zöldségekkel (09,07,01,03,10,) szezámagos rántottcsirkemell (03,01,06,07,08,11,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) ősziarack befőtt</p> <p>E:3 473(Kj) 831(KCal) F: 39(g)Kol:106(g)Sz:110(g) Zsir: 23(g)Cuk: 13(g)Só:3,02(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 76(mg)</p>	<p>tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,) zöldbab főzelék (07,01,) búbohús (03,01,06,07,08,11,09,10,) túró rudi (07,06,05,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:18 701(Kj) 4 474(KCal) F:153(g)Kol:238(g)Sz:467(g) Zsir:219(g)Cuk:376(g)Só:6,55(g) Tel.Zs:163(g)Ca: 354(mg)</p>	<p>erőleves (09,01,03,07,10,06,) főtt sertéshús meggy mártás 1/2 adag (01,07,) burgonyapüré (07.)</p> <p>E:3 118(Kj) 746(KCal) F: 43(g)Kol: 7(g)Sz: 78(g) Zsir: 28(g)Cuk: 19(g)Só:2,49(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 116(mg)</p>	<p>sertés raguleves (09,01,03,07,10,) grízestészta-baracklevár (01,03,)</p> <p>E:3 756(Kj) 899(KCal) F: 28(g)Kol: 33(g)Sz:145(g) Zsir: 22(g)Cuk: 40(g)Só:2,35(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 35(mg)</p>
<p>Vacsora</p> <p>rakott tészta sonkás-tejfölös (07,03,01,) rostos ósziaracklé</p> <p>E:6 117(Kj) 1 463(KCal) F: 47(g)Kol:245(g)Sz:107(g) Zsir: 95(g)Cuk: 24(g)Só:5,11(g) Tel.Zs: 36(g)Ca: 682(mg)</p>	<p>főtt tojás (03.) citromos tea csemege uborka sonkás szelet margarin-joghurtos (07.) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:2 416(Kj) 578(KCal) F: 25(g)Kol:250(g)Sz: 58(g) Zsir: 27(g)Cuk: 7(g)Só:5,48(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 20(mg)</p>	<p>csirkepörkölt (01,03,07,09,10,12,) főtt tészta (01,03,) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:3 146(Kj) 753(KCal) F: 53(g)Kol: 65(g)Sz: 93(g) Zsir: 19(g)Cuk: 9(g)Só:3,74(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 7(mg)</p>	<p>palacsinta (07,03,01,) rostos ósziaracklé szórat kakaó-fahéj</p> <p>E:3 303(Kj) 790(KCal) F: 15(g)Kol:140(g)Sz: 76(g) Zsir: 45(g)Cuk: 33(g)Só:2,61(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 199(mg)</p>	