

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

2020.09.28 - 2020.10.04.

Hétfő 2020.09.28	Kedd 2020.09.29.	Szerda 2020.09.30.	Csütörtök 2020.10.01.	Péntek 2020.10.02.
Reggeli eperlekvár zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) tej (07,) E:2 053(Kj) 491(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 93(g) Zsir: 6(g)Cuk: 46(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 257(mg)	vajkrém-magyaros (07,) tv.paprika kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) citromos tea E:2 094(Kj) 501(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 17(g)Cuk: 9(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 20(mg)	túrós táska (01,07,03,06,08,11,) kakaó (07,) E:1 920(Kj) 459(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 48(g) Zsir: 24(g)Cuk: 22(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 273(mg)	virslis roppanós mustár (10,) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) citromos tea E:1 985(Kj) 475(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 17(g)Cuk: 11(g)Só:3,86(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)	sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11,) vanília tej (07,) E:2 923(Kj) 699(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 72(g) Zsir: 39(g)Cuk: 20(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 240(mg)
Ebéd minestrone leves (09,01,03,07,10,) pulykahúsos tarhonya (01,03,09,12,) káposzta saláta E:2 979(Kj) 713(KCal) F: 39(g)Kol: 44(g)Sz: 88(g) Zsir: 21(g)Cuk: 12(g)Só:5,41(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 74(mg)	lebbencs leves (09,12,01,03,07,10,) óvári csirkemellfilé (07,01,03,09,10,) árpagyöngy (05,08,11,01,03,07,09,10,) körte E:3 936(Kj) 942(KCal) F: 69(g)Kol: 85(g)Sz: 86(g) Zsir: 31(g)Cuk: 3(g)Só:5,88(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 373(mg)	zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) húsgombóc paradicsommártásban (01,03,07,09,10,) sós burgonya 1/2 adag szőlő E:3 584(Kj) 857(KCal) F: 32(g)Kol: 88(g)Sz:111(g) Zsir: 30(g)Cuk: 9(g)Só:4,90(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 114(mg)	tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,) csirke gyros salátával, öntettel (01,03,07,09,10,) párolt rizs alma E:3 502(Kj) 838(KCal) F: 59(g)Kol: 73(g)Sz:103(g) Zsir: 21(g)Cuk: 6(g)Só:4,33(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 172(mg)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) lekváros derelye (01,03,07,05,06,08,11,) E:4 121(Kj) 986(KCal) F: 31(g)Kol: 36(g)Sz:156(g) Zsir: 22(g)Cuk: 13(g)Só:3,83(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 25(mg)
Vacsora wimpi (01,03,07,08,06,11,) citromos tea E:2 237(Kj) 535(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 66(g) Zsir: 25(g)Cuk: 11(g)Só:2,53(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 55(mg)	milánói makaróni (07,01,03,09,10,) gyümölcs tea E:3 736(Kj) 894(KCal) F: 42(g)Kol: 83(g)Sz: 99(g) Zsir: 36(g)Cuk: 17(g)Só:7,53(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 307(mg)	brassói aprópecsenye csemege uborka gyümölcs tea E:3 366(Kj) 805(KCal) F: 31(g)Kol: 75(g)Sz:113(g) Zsir: 24(g)Cuk: 5(g)Só:5,21(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 62(mg)	vadas sertésszelet (10,09,07,01,03,) főtt tészta (01,03,) citromos tea E:3 201(Kj) 766(KCal) F: 39(g)Kol: 5(g)Sz:103(g) Zsir: 22(g)Cuk: 14(g)Só:3,65(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 78(mg)	