

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

2020.10.05 - 2020.10.11.

Hétfő 2020.10.05	Kedd 2020.10.06.	Szerda 2020.10.07.	Csütörtök 2020.10.08.	Péntek 2020.10.09.
Reggeli fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) eperlekvár teavaj (07,) tej (07,) E:3 521(Kj) 842(KCal) F: 14(g)Kol:101(g)Sz:103(g) Zsir: 40(g)Cuk: 53(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 25(g)Ca: 301(mg)	áfonyás kornspitz TK (01,03,06,07,08,11,) tej (07,) E:1 700(Kj) 407(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 44(g) Zsir: 20(g)Cuk: 17(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 240(mg)	tojásrántotta paprikával (03,07,) paradisom rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea E:3 383(Kj) 809(KCal) F: 39(g)Kol:1 010(g)Sz: 56(g) Zsir: 48(g)Cuk: 5(g)Só:1,97(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 140(mg)	zöldséges felvágott margarin-multivitaminos (07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) kakaó (07,) E:2 916(Kj) 698(KCal) F: 22(g)Kol: 20(g)Sz: 75(g) Zsir: 33(g)Cuk: 17(g)Só:2,53(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 265(mg)	csirkemájpástétom (09,12,07,) kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) jégsapretek rostos őszibaracklé E:1 976(Kj) 473(KCal) F: 18(g)Kol:269(g)Sz: 59(g) Zsir: 15(g)Cuk: 16(g)Só:1,71(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 28(mg)
Ebéd zöldség leves (09,01,03,) lecsós sertésragu (01,03,07,09,10,) főtt tészta (01,03,) E:3 974(Kj) 951(KCal) F: 37(g)Kol: 80(g)Sz:113(g) Zsir: 39(g)Cuk: 10(g)Só:4,28(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 36(mg)	burgonya leves (09,12,01,03,07,10,) zöldborsó főzelék (01,07,) párizsi pulykamellfilé (03,01,07,) E:4 453(Kj) 1 065(KCal) F: 49(g)Kol: 88(g)Sz: 88(g) Zsir: 78(g)Cuk: 27(g)Só:5,09(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 215(mg)	vegyes gyümölcsleves (01,) sült harcsafilé (01,) burgonyapüré (07,) E:4 213(Kj) 1 008(KCal) F: 50(g)Kol: 4(g)Sz:129(g) Zsir: 31(g)Cuk: 58(g)Só:3,02(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 555(mg)	grízgaluska leves (01,03,09,07,10,) székelykáposzta-sertéshússal (07,09,12,) E:2 727(Kj) 652(KCal) F: 28(g)Kol:129(g)Sz: 51(g) Zsir: 37(g)Cuk: 1(g)Só:3,39(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 128(mg)	bojtárleves (09,12,01,03,07,10,) joghurtos őszibarackospite (07,01,03,06,08,11,) E:7 489(Kj) 1 792(KCal) F: 40(g)Kol:302(g)Sz:274(g) Zsir: 57(g)Cuk:156(g)Só:3,68(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 128(mg)
Vacsora sült csirkecomb rizi-bizi (01,03,07,09,10,) gyümölcs tea E:3 500(Kj) 837(KCal) F: 39(g)Kol: 64(g)Sz: 76(g) Zsir: 36(g)Cuk: 6(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 18(mg)	túrós csusza (07,01,03,) rostos körtelé E:2 812(Kj) 673(KCal) F: 18(g)Kol: 44(g)Sz: 90(g) Zsir: 25(g)Cuk: 19(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 137(mg)	bácskai rizseshús (09,12,) káposzta saláta gyümölcs tea E:3 248(Kj) 777(KCal) F: 27(g)Kol: 71(g)Sz: 94(g) Zsir: 32(g)Cuk: 15(g)Só:4,82(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 61(mg)	meleg szendvics (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea E:2 747(Kj) 657(KCal) F: 29(g)Kol: 54(g)Sz: 74(g) Zsir: 27(g)Cuk: 9(g)Só:4,43(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 300(mg)	