

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

2020.10.19 - 2020.10.25.

Hétfő 2020.10.19	Kedd 2020.10.20.	Szerda 2020.10.21.	Csütörtök 2020.10.22.	Péntek 2020.10.23.
Reggeli cigánysonka margarin-joghurtos (07.) graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11.) tej (07.) E:2 280(Kj) 545(KCal) F: 22(g)Kol: 20(g)Sz: 52(g) Zsir: 27(g)Cuk: 10(g)Só:3,02(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 263(mg)	kenőmájás (10,09,06,07.) hónaposretek rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) citromos tea E:2 448(Kj) 586(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 73(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:2,04(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 60(mg)	virslis roppanós mustár (10.) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11.) rostos narancslé E:2 176(Kj) 520(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 17(g)Cuk: 18(g)Só:3,60(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 46(mg)	edami sajt (07.) uborka margarin-joghurtos (07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) gyümölcs tea E:2 664(Kj) 637(KCal) F: 24(g)Kol: 64(g)Sz: 63(g) Zsir: 32(g)Cuk: 4(g)Só:2,68(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 508(mg)	
Ebéd karfiol krémleves (07,01,03,09,10.) milánói makaróni (07,01,03,09,10.) körte E:4 353(Kj) 1 041(KCal) F: 44(g)Kol:119(g)Sz:112(g) Zsir: 46(g)Cuk: 13(g)Só:7,54(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 340(mg)	májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11.) sajtalatt sült csirkecombfilé (01,03,07,09,10.) barna rizs - fél adag (01,03,07,09,10.) párolt zöldségek 1/2 (01,03,07,09,10.) E:3 711(Kj) 888(KCal) F: 74(g)Kol:369(g)Sz: 70(g) Zsir: 37(g)Cuk: 10(g)Só:9,55(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 314(mg)	paradicsom leves (01,09,03,07,10.) pulykahúsos tarhonya (01,03,09,12.) csemege uborka E:3 054(Kj) 731(KCal) F: 39(g)Kol: 44(g)Sz: 93(g) Zsir: 21(g)Cuk: 20(g)Só:4,59(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 7(mg)	frankfurtiléves (07,01,09,12,03,10.) túrós gombóc-édes tejföllel (01,03,06,07,08,11.) alma E:5 289(Kj) 1 265(KCal) F: 36(g)Kol: 68(g)Sz:164(g) Zsir: 53(g)Cuk: 40(g)Só:4,31(g) Tel.Zs: 28(g)Ca: 274(mg)	
Vacsora pizza sonkás-sajtos (01,06,10,09,07.) citromos tea E:2 737(Kj) 655(KCal) F: 27(g)Kol: 32(g)Sz: 86(g) Zsir: 17(g)Cuk: 13(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 193(mg)	zöldborsó főzelék (01,07.) Tükörtójas (03.) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) gyümölcs tea E:3 347(Kj) 801(KCal) F: 40(g)Kol:505(g)Sz:106(g) Zsir: 22(g)Cuk: 29(g)Só:3,54(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 211(mg)	bundáskenyér (01,03,06,07,08,11.) gyümölcs tea E:6 427(Kj) 1 538(KCal) F: 29(g)Kol:651(g)Sz: 68(g) Zsir:130(g)Cuk: 5(g)Só:3,22(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 66(mg)		