

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

2021.01.25 - 2021.01.31.

<b>Hétfő</b> 2021.01.25	<b>Kedd</b> 2021.01.26.	<b>Szerda</b> 2021.01.27.	<b>Csütörtök</b> 2021.01.28.	<b>Péntek</b> 2021.01.29.
<p><b>Reggeli</b></p> <p>áfonyás szív (01,03,07,06,08,11,) tej (07.)</p> <p>E:2 041(Kj) 488(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 52(g) Zsir: 27(g)Cuk: 20(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>vajkrém-magyaros (07.) tv.paprika kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) citromos tea</p> <p>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)</p>	<p>gyümölcs joghurt (07.) sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) kakaó (07.)</p> <p>E:1 992(Kj) 477(KCal) F: 16(g)Kol: 33(g)Sz: 81(g) Zsir: 12(g)Cuk: 33(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 429(mg)</p>	<p>zala felvágott paradicsom rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjú (07.) citromos tea</p> <p>E:2 614(Kj) 625(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 35(g)Cuk: 7(g)Só:2,48(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 27(mg)</p>	<p>baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08,) tejeskávé (07,01.)</p> <p>E:2 477(Kj) 593(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 48(g) Zsir: 38(g)Cuk: 19(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 240(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p>sertésbecsinált leves (09,01,07,03,10,) grízestészta-baracklekvár (01,03,)</p> <p>E:3 842(Kj) 919(KCal) F: 29(g)Kol: 37(g)Sz:148(g) Zsir: 23(g)Cuk: 40(g)Só:1,86(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 57(mg)</p>	<p>paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10,) székelykáposzta-sertéshússal (07,09,12,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:3 150(Kj) 754(KCal) F: 31(g)Kol: 83(g)Sz: 76(g) Zsir: 35(g)Cuk: 2(g)Só:4,04(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 131(mg)</p>	<p>magyaros karfiolleves (09,07,) burgonyafőzelék (01,07,03,09,10,) sült csirkecomb fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:3 726(Kj) 892(KCal) F: 40(g)Kol: 76(g)Sz: 61(g) Zsir: 47(g)Cuk: 1(g)Só:4,24(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 68(mg)</p>	<p>zöldség leves (09,01,03,) főtt sertéshús meggy mártás 1/2 adag (01,07,) burgonyapüré 1/2 adag (07,)</p> <p>E:2 288(Kj) 547(KCal) F: 32(g)Kol: 9(g)Sz: 58(g) Zsir: 20(g)Cuk: 18(g)Só:6,49(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 81(mg)</p>	<p>kacsaraguleves (01,03,09,07,10,) túrós linzer (01,07,03,)</p> <p>E:6 785(Kj) 1 623(KCal) F: 65(g)Kol:177(g)Sz:185(g) Zsir: 68(g)Cuk: 65(g)Só:2,16(g) Tel.Zs: 32(g)Ca: 240(mg)</p>
<p><b>Vacsora</b></p> <p>finomfőzelék (01,07,03,09,10,) fasírt (01,03,06,07,08,11,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) citromos tea</p> <p>E:3 143(Kj) 752(KCal) F: 32(g)Kol:114(g)Sz: 79(g) Zsir: 33(g)Cuk: 23(g)Só:8,29(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 129(mg)</p>	<p>brassói aprópecsenye cékla saláta üveges gyümölcs tea</p> <p>E:3 101(Kj) 742(KCal) F: 29(g)Kol: 75(g)Sz: 95(g) Zsir: 24(g)Cuk: 5(g)Só:2,75(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 62(mg)</p>	<p>palacsinta (07,03,01,) citromos tea szórat kakaó-fahéj</p> <p>E:3 316(Kj) 793(KCal) F: 14(g)Kol:140(g)Sz: 77(g) Zsir: 45(g)Cuk: 34(g)Só:2,61(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 199(mg)</p>	<p>meleg szendvics (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea</p> <p>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)</p>	