

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

2021.02.01 - 2021.02.07.

Hétfő 2021.02.01	Kedd 2021.02.02.	Szerda 2021.02.03.	Csütörtök 2021.02.04.	Péntek 2021.02.05.
Reggeli gyümölcs joghurt (07.) szezámmagos fonott (01,07,11,03,06,08.) citromos tea E:1 760(Kj) 421(KCal) F: 13(g)Kol: 13(g)Sz: 70(g) Zsir: 9(g)Cuk: 25(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 208(mg)	vajkrém-magyaros (07.) paradicsom teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) citromos tea E:1 704(Kj) 408(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 14(g)Cuk: 9(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 42(mg)	teljeskiőrlésű sós fonott (01,03,06,07,08,11.) tejeskávé (07,01.) E:1 874(Kj) 448(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 76(g) Zsir: 8(g)Cuk: 20(g)Só:5,72(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	csemege túrista teavaj (07.) paradicsom graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11.) rostos narancslé E:3 099(Kj) 741(KCal) F: 14(g)Kol: 81(g)Sz: 59(g) Zsir: 49(g)Cuk: 15(g)Só:2,21(g) Tel.Zs: 30(g)Ca: 32(mg)	virslis roppanós ketchup fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) citromos tea E:1 977(Kj) 473(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 14(g)Cuk: 18(g)Só:3,56(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)
Ebéd tojásleves (03,01,09,12,07,10.) vadas sertésszelet (10,09,07,01,03.) főtt tészta (01,03.) E:3 603(Kj) 862(KCal) F: 47(g)Kol:255(g)Sz:100(g) Zsir: 31(g)Cuk: 7(g)Só:5,68(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 99(mg)	nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12.) tavaszi csirkerizzottó (01,03,07,09,10.) csemege uborka E:4 229(Kj) 1 012(KCal) F: 53(g)Kol: 99(g)Sz:133(g) Zsir: 28(g)Cuk: 9(g)Só:19,03(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 346(mg)	lebbencs leves (09,12,01,03,07,10.) kapos-tejfölös harcsa (07,01,03,09,10.) nokedli (01,03.) E:3 489(Kj) 835(KCal) F: 66(g)Kol: 5(g)Sz:156(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:4,44(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 324(mg)	tavaszi leves (09,01,03,07,10.) sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10.) sült csirkecomb fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.) E:4 211(Kj) 1 007(KCal) F: 54(g)Kol: 64(g)Sz: 85(g) Zsir: 43(g)Cuk: 3(g)Só:8,10(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 78(mg)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12.) fánk ízes Royal (07,01,03,06,08,11.) alma E:4 458(Kj) 1 066(KCal) F: 35(g)Kol: 36(g)Sz:176(g) Zsir: 21(g)Cuk: 26(g)Só:2,51(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 23(mg)
Vacsora pizza sonkás-sajtos (01,06,10,09,07.) gyümölcs tea E:2 682(Kj) 642(KCal) F: 27(g)Kol: 32(g)Sz: 83(g) Zsir: 17(g)Cuk: 10(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 193(mg)	túrós csusza (07,01,03.) gyümölcs tea E:2 409(Kj) 576(KCal) F: 26(g)Kol: 37(g)Sz: 79(g) Zsir: 17(g)Cuk: 8(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 105(mg)	bundáskenyér (01,03,06,07,08,11.) citromos tea E:6 482(Kj) 1 551(KCal) F: 29(g)Kol:651(g)Sz: 71(g) Zsir:130(g)Cuk: 8(g)Só:3,22(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 66(mg)	tejberizs (07.) szórat kakaó-fahéj gyümölcs tea E:2 692(Kj) 644(KCal) F: 18(g)Kol: 40(g)Sz:109(g) Zsir: 14(g)Cuk: 54(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 481(mg)	