

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

2021.02.15 - 2021.02.21.

Hétfő 2021.02.15	Kedd 2021.02.16.	Szerda 2021.02.17.	Csütörtök 2021.02.18.	Péntek 2021.02.19.
Reggeli vajkrém-magyaros (07.) hónaposretek kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) tej (07.) E:1 957(Kj) 468(KCal) F: 17(g)Kol: 20(g)Sz: 53(g) Zsir: 20(g)Cuk: 11(g)Só:1,91(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 282(mg)	virsli roppanós ketchup rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) rostos őszibaracklé E:2 000(Kj) 478(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 14(g)Cuk: 17(g)Só:3,30(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 46(mg)	teljeskiőrlesű dupla béles (06,08,11,01,07,03,) kakaó (07.) E:1 863(Kj) 446(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 69(g) Zsir: 12(g)Cuk: 30(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 243(mg)	körözött (07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) uborka gyümölcs tea E:1 940(Kj) 464(KCal) F: 19(g)Kol: 34(g)Sz: 65(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 129(mg)	baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08,) karamellás tej (07.) E:2 439(Kj) 583(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 46(g) Zsir: 38(g)Cuk: 19(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 240(mg)
Ebéd kiskocka leves (01,03,09,07,10,12,) borsos sertéstokány (09,12,01,03,07,10,) tarhonya (01,03,07,09,10,) E:2 230(Kj) 534(KCal) F: 17(g)Kol: 9(g)Sz: 89(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:4,93(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 21(mg)	grízgaluska leves (01,03,09,07,10,) fasírt (01,03,06,07,08,11,) spenót főzelék (01,07,) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) E:4 060(Kj) 971(KCal) F: 41(g)Kol:180(g)Sz: 96(g) Zsir: 44(g)Cuk: 10(g)Só:5,78(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 438(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06,) rakott burgonya-sertéshússal (07,01,03,09,10,12,) káposzta saláta fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:4 403(Kj) 1 053(KCal) F: 41(g)Kol:243(g)Sz:105(g) Zsir: 50(g)Cuk: 13(g)Só:55,49(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 212(mg)	zellerkrémleves pirított zöldségekkel (09,07,01,03,10,) sajtalatt sült cukkinis csirkecombfilé (07,01,03,09,10,) barna rizs (01,03,07,09,10,) őszibarack befőtt E:3 868(Kj) 925(KCal) F: 63(g)Kol:108(g)Sz: 95(g) Zsir: 32(g)Cuk: 12(g)Só:4,47(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 209(mg)	sertés raguleves (09,01,03,07,10,) mákos tészta (01,03,) alma E:4 038(Kj) 966(KCal) F: 34(g)Kol: 33(g)Sz:128(g) Zsir: 34(g)Cuk: 26(g)Só:2,96(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 418(mg)
Vacsora rizseslecsó-virslivel (01,03,07,09,10,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea E:3 304(Kj) 790(KCal) F: 22(g)Kol: 0(g)Sz:116(g) Zsir: 25(g)Cuk: 10(g)Só:4,62(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 40(mg)	wimpi (01,03,07,08,06,11,) gyümölcs tea E:2 182(Kj) 522(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 25(g)Cuk: 8(g)Só:2,53(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 55(mg)	pásztorharonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) vegyes savanyúság citromos tea E:3 126(Kj) 748(KCal) F: 30(g)Kol: 69(g)Sz: 84(g) Zsir: 32(g)Cuk: 9(g)Só:2,94(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 27(mg)	sajtos-tejfölös spagetti (07,01,03,) gyümölcs tea E:3 316(Kj) 793(KCal) F: 28(g)Kol: 88(g)Sz: 86(g) Zsir: 37(g)Cuk: 7(g)Só:3,14(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 438(mg)	