

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

2021.03.01 - 2021.03.07.

Hétfő 2021.03.01	Kedd 2021.03.02.	Szerda 2021.03.03.	Csütörtök 2021.03.04.	Péntek 2021.03.05.
Reggeli virsli 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)	zala felvágott paradicsom rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) citromos tea E:1 829(Kj) 438(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg)	zöldséges felvágott margarin-multivitaminos (07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) kakaó (07.) E:2 124(Kj) 508(KCal) F: 18(g)Kol: 20(g)Sz: 46(g) Zsir: 27(g)Cuk: 17(g)Só:1,96(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 254(mg)	eperlekvár zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) kakaó (07.) E:2 197(Kj) 525(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz:100(g) Zsir: 6(g)Cuk: 53(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 260(mg)	gyümölcs joghurt (07,) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) rostos narancslé E:4 618(Kj) 1 105(KCal) F: 44(g)Kol: 13(g)Sz:159(g) Zsir: 32(g)Cuk:101(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 208(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)	paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10,) csirkepörkölt (01,03,07,09,10,12,) tökfőzelék (07,01,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) E:3 511(Kj) 840(KCal) F: 55(g)Kol: 80(g)Sz: 94(g) Zsir: 26(g)Cuk: 5(g)Só:5,86(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 83(mg)	magyaros zöldborsóleves (09,01,03,07,10,) barackos-sajtos csirkemellfilé (07,) barna rizs (01,03,07,09,10,) banán E:4 385(Kj) 1 049(KCal) F: 74(g)Kol: 93(g)Sz:127(g) Zsir: 25(g)Cuk: 10(g)Só:4,84(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 451(mg)	paradicsom leves (01,09,03,07,10,) köményes sertéssült burgonyapüré (07,) cékla saláta üveges E:3 382(Kj) 809(KCal) F: 42(g)Kol: 4(g)Sz: 82(g) Zsir: 34(g)Cuk: 20(g)Só:3,19(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 88(mg)	pulyka gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) aranygaluska (01,03,07,08,) vaníliásodó (07,) E:6 848(Kj) 1 638(KCal) F: 49(g)Kol: 98(g)Sz:220(g) Zsir: 52(g)Cuk: 70(g)Só:2,91(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 473(mg)
Vacsora tavaszi csirkerizzottó (01,03,07,09,10,) gyümölcs tea E:3 330(Kj) 797(KCal) F: 46(g)Kol: 99(g)Sz: 96(g) Zsir: 24(g)Cuk: 11(g)Só:14,62(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 333(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)	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)	sült csirkecomb rizi-bizi (01,03,07,09,10,) csemege uborka gyümölcs tea E:3 600(Kj) 861(KCal) F: 41(g)Kol: 64(g)Sz: 79(g) Zsir: 36(g)Cuk: 7(g)Só:3,87(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 23(mg)	