

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

2019.09.02 - 2019.09.08.

Hétfő 2019.09.02	Kedd 2019.09.03.	Szerda 2019.09.04.	Csütörtök 2019.09.05.	Péntek 2019.09.06.
Reggeli gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07,) tejjel (07.) E:1 822(Kj) 436(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 76(g) Zsir: 9(g)Cuk: 38(g)Só:0,44(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 240(mg)	zala felvágott paradicsom rozskenyér (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)	teljeskiőrlésű virslisróli (01,03,06,07,08,11,) rostos narancslé E:1 486(Kj) 356(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 21(g)Cuk: 14(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 0(mg)	edami sajt (07.) margarin-vajjuzó (07.) tv.paprika korpás zsemle (11,01,03,06,07,08,) gyümölcs tea - koll. E:2 645(Kj) 633(KCal) F: 24(g)Kol: 64(g)Sz: 62(g) Zsir: 31(g)Cuk: 7(g)Só:2,69(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 484(mg)	baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08,) tejeskávé (01,06,07.) E:2 442(Kj) 584(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)
Ebéd karalábé leves (01,03,07,09,10,) olaszos sültcsirkecomb (01,03,07,09,10,) párolt zöldségek (01,03,07,09,10,) sajtmártás (07,01,08,) szilva E:4 379(Kj) 1 048(KCal) F: 54(g)Kol: 97(g)Sz: 79(g) Zsir: 54(g)Cuk: 24(g)Só:5,96(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 527(mg)	lebbencs leves (09,01,03,12,07,10,) fasírt (01,03,06,07,08,11,) lencse főzelék (10,01,03,07,09,) őszibarack fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:4 443(Kj) 1 063(KCal) F: 48(g)Kol:116(g)Sz:121(g) Zsir: 41(g)Cuk: 2(g)Só:5,91(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 45(mg)	fahéjas szilvaleves (07.) rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11,) zöldséges bulgúr túró rudi (07,06,05.) E:4 203(Kj) 1 006(KCal) F: 43(g)Kol: 95(g)Sz:126(g) Zsir: 38(g)Cuk: 41(g)Só:2,68(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 137(mg)	tojásleves (01,03,07,09,10,12,) pulyka aprópecsenye (01,03,07,09,10,) főtt tészta (01,03,) tzatziki (07.) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:4 760(Kj) 1 139(KCal) F: 65(g)Kol:364(g)Sz:117(g) Zsir: 43(g)Cuk: 3(g)Só:7,44(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 90(mg)	marha gulyásleves (09,12,01,03,07,10,) tejberizs (07.) ananász befőtt fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:3 967(Kj) 949(KCal) F: 33(g)Kol: 75(g)Sz:155(g) Zsir: 20(g)Cuk: 61(g)Só:3,62(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 502(mg)
Vacsora bundáskenyér (07,03,01,06,08,11,) 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)	bácskai rizseshús (09,12,) vegyes savanyúság gyümölcs tea - koll. E:2 961(Kj) 708(KCal) F: 25(g)Kol: 65(g)Sz: 83(g) Zsir: 30(g)Cuk: 8(g)Só:1,87(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 21(mg)	húsos-spenótos penne (01,05,07,09,03,10,) gyümölcs tea - koll. E:3 175(Kj) 760(KCal) F: 30(g)Kol: 78(g)Sz: 78(g) Zsir: 35(g)Cuk: 12(g)Só:5,19(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 106(mg)	citromos tea burgonyafőzelék (07,01,03,09,10,) sült virsli fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:2 486(Kj) 595(KCal) F: 16(g)Kol: 8(g)Sz: 63(g) Zsir: 30(g)Cuk: 8(g)Só:4,04(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 64(mg)	