

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

2019.09.09 - 2019.09.15.

Hétfő 2019.09.09	Kedd 2019.09.10.	Szerda 2019.09.11.	Csütörtök 2019.09.12.	Péntek 2019.09.13.
<p>Reggeli teljeskiőrlésű sós fonott (01,03,06,07,08,11.) teavaj (07.) hónaposretek vaníliás tej (07.)</p> <p>E:2 543(Kj) 608(KCal) F: 16(g)Kol: 66(g)Sz: 78(g) Zsir: 25(g)Cuk: 20(g)Só:5,74(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 245(mg)</p>	<p>kenőmájás (10,09,06,07.) uborka teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) rostos narancslé</p> <p>E:2 207(Kj) 528(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 15(g)Cuk: 15(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 38(mg)</p>	<p>méz margarin-vajjízű (07.) zsemlevekni (01,03,06,07,08,11.) citromos tea</p> <p>E:2 251(Kj) 539(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 97(g) Zsir: 13(g)Cuk: 51(g)Só:0,65(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 41(mg)</p>	<p>füstöltízű olaszfelvágott tv.paprika rozskenyér (01,03,06,07,08,11.) citromos tea</p> <p>E:2 059(Kj) 493(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 31(mg)</p>	<p>gouda sajt (07.) margarin-joghurtos (07.) tv.paprika graham kenyér (01,03,06,07,08,11.) tejeskávé (01,06,07.)</p> <p>E:2 721(Kj) 651(KCal) F: 28(g)Kol: 84(g)Sz: 61(g) Zsir: 33(g)Cuk: 16(g)Só:2,79(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 747(mg)</p>
<p>Ebéd csirkegulyásleves (09,01,03,07,10,12.) sajtos-tejfölös spagetti (01,03,07.) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.) szőlő</p> <p>E:4 867(Kj) 1 164(KCal) F: 45(g)Kol:144(g)Sz:148(g) Zsir: 42(g)Cuk: 4(g)Só:5,88(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 498(mg)</p>	<p>tarhonya leves (01,03,07,09,10,12.) rakott kelkáposzta-sertéshússal (07,01,03,09,10,12.) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.) körte gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:4 207(Kj) 1 006(KCal) F: 38(g)Kol:225(g)Sz:101(g) Zsir: 49(g)Cuk: 11(g)Só:4,53(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 260(mg)</p>	<p>karfiolleves (09,01,03,07,10.) temesvári sertéstokány (07,01,03,09,10,12.) burgonyapüré (07.) szilva</p> <p>E:3 337(Kj) 798(KCal) F: 27(g)Kol: 77(g)Sz: 69(g) Zsir: 45(g)Cuk: 4(g)Só:4,99(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 136(mg)</p>	<p>tavaszi leves (01,03,07,09,10.) óvári csirkemellfilé (07,01,03,09,10.) rizi-bizi (01,03,07,09,10.) őszibarack</p> <p>E:3 841(Kj) 919(KCal) F: 67(g)Kol: 84(g)Sz: 96(g) Zsir: 28(g)Cuk: 5(g)Só:6,04(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 349(mg)</p>	<p>frankfurtileves (01,07,09,12,03,10.) joghurtos szilvápálinka (01,07,03.)</p> <p>E:6 457(Kj) 1 545(KCal) F: 28(g)Kol:230(g)Sz:231(g) Zsir: 50(g)Cuk:138(g)Só:4,23(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 147(mg)</p>
<p>Vacsora zöldborsó főzelék (07,01.) főtt tojás (03.) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.) citromos tea</p> <p>E:2 603(Kj) 623(KCal) F: 29(g)Kol:255(g)Sz: 88(g) Zsir: 15(g)Cuk: 32(g)Só:2,87(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 198(mg)</p>	<p>csirkepörkölt (01,03,07,09,10,12.) főtt tészta (01,03.) csemege uborka fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:3 572(Kj) 855(KCal) F: 56(g)Kol: 97(g)Sz:113(g) Zsir: 19(g)Cuk: 2(g)Só:7,05(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 14(mg)</p>	<p>rizsfelfújt málnaöntettel (07,03.) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:3 385(Kj) 810(KCal) F: 23(g)Kol:415(g)Sz:108(g) Zsir: 31(g)Cuk: 44(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 213(mg)</p>	<p>pásztortarhonya-sertéshússal (09,12,01,03,07,10.) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.) vegyes savanyúság gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:3 573(Kj) 855(KCal) F: 32(g)Kol: 92(g)Sz:109(g) Zsir: 31(g)Cuk: 9(g)Só:3,79(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 32(mg)</p>	