

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

2020.02.17 - 2020.02.23.

Hétfő 2020.02.17	Kedd 2020.02.18.	Szerda 2020.02.19.	Csütörtök 2020.02.20.	Péntek 2020.02.21.
<p>Reggeli gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07,) tejjel (07.)</p> <p>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)</p>	<p>marha párizsi paradicsom rozskenyér (01,03,06,07,08,11,) citromos tea</p> <p>E:1 801(Kj) 431(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 27(mg)</p>	<p>lekváros bukta (01,03,07,06,08,11,) tejeskávé (01,07.)</p> <p>E:1 910(Kj) 457(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 75(g) Zsir: 10(g)Cuk: 28(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 292(mg)</p>	<p>margarin-vajjuzó (07.) teljeskiőrlésű sós fonott (01,03,06,07,08,11,) kaliforniai paprika rostos trópusilé</p> <p>E:2 361(Kj) 565(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 24(g)Cuk: 19(g)Só:5,60(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>virslis roppanós mustár (10,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) citromos tea</p> <p>E:2 025(Kj) 484(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 18(g)Cuk: 11(g)Só:3,60(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 46(mg)</p>
<p>Ebéd brokkoli krémleves (01,03,07,09,10,) csirkepörkölt (01,03,07,09,10,12,) nokedli (01,03,) uborka saláta</p> <p>E:3 766(Kj) 901(KCal) F: 79(g)Kol: 65(g)Sz:160(g) Zsir: 22(g)Cuk: 16(g)Só:5,23(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 156(mg)</p>	<p>paradicsom leves (09,01,03,07,10,) köményes sertéssült burgonyapüré (07,) vegyes savanyúság</p> <p>E:3 025(Kj) 724(KCal) F: 38(g)Kol: 4(g)Sz: 71(g) Zsir: 33(g)Cuk: 15(g)Só:3,19(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 80(mg)</p>	<p>fahéjas szilvaleves (07,) káposzta-tejfőles harcsa (01,03,07,09,10,) árpagyöngy (01,03,07,09,10,05,08,11,)</p> <p>E:3 159(Kj) 756(KCal) F: 37(g)Kol: 12(g)Sz: 90(g) Zsir: 23(g)Cuk: 31(g)Só:2,80(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 362(mg)</p>	<p>nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12,) bácskai rizshús (09,12,) majonéz káposztasaláta (03,10,)</p> <p>E:4 384(Kj) 1 049(KCal) F: 30(g)Kol: 65(g)Sz:120(g) Zsir: 49(g)Cuk: 6(g)Só:5,41(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 57(mg)</p>	<p>pulykabecsinált leves (01,03,07,09,10,) meggyes linzer (01,03,06,07,08,11,) mandarin</p> <p>E:6 445(Kj) 1 542(KCal) F: 35(g)Kol:138(g)Sz:228(g) Zsir: 44(g)Cuk: 91(g)Só:3,86(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 134(mg)</p>
<p>Vacsora rántott sajt (07,01,03,06,08,11,) párolt rizs tartár mártás (07,03,10,) kornland kenyér (01,11,06,03,07,08,) citromos tea</p> <p>E:8 932(Kj) 2 137(KCal) F: 51(g)Kol:318(g)Sz:162(g) Zsir:142(g)Cuk: 20(g)Só:8,87(g) Tel.Zs: 32(g)Ca: 144(mg)</p>	<p>pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) alma gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:3 060(Kj) 732(KCal) F: 28(g)Kol: 63(g)Sz: 86(g) Zsir: 30(g)Cuk: 9(g)Só:2,94(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 28(mg)</p>	<p>zöldborsó főzelék (01,07,) főtt tojás (03,) tökmagos-sárgarépa kenyér (01,06,03,07,08,11,) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:3 033(Kj) 726(KCal) F: 33(g)Kol:255(g)Sz:105(g) Zsir: 16(g)Cuk: 32(g)Só:3,10(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 218(mg)</p>	<p>hentes tokány (01,03,07,09,10,) főtt tészta (01,03,) narancs gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:3 433(Kj) 821(KCal) F: 31(g)Kol: 55(g)Sz:102(g) Zsir: 31(g)Cuk: 9(g)Só:5,18(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 63(mg)</p>	