

Étlap (kollégium 7-10 (reggeli,vacsora))

2021.05.31 - 2021.06.06.

Hétfő 2021.05.31	Kedd 2021.06.01.	Szerda 2021.06.02.	Csütörtök 2021.06.03.	Péntek 2021.06.04.
Reggeli tejfölös túró (07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) rostos körtelé E:1 032(Kj) 247(KCal) F: 10(g)Kol: 17(g)Sz: 36(g) Zsir: 6(g)Cuk: 7(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 61(mg)	zöldséges felvágott graham zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) teavaj (07.) gyümölcs tea E:1 782(Kj) 426(KCal) F: 10(g)Kol: 46(g)Sz: 36(g) Zsir: 26(g)Cuk: 4(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 33(mg)	baromfi párizsi margarin-multivitaminos (07.) jégcsapretek rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11.) citromos tea E:1 915(Kj) 458(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só:2,08(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 27(mg)	vajkrém-magyaros (07.) tv.paprika tökmagos-sárgarépás kenyér TK (01,06,03,07,08,11.) gyümölcs tea E:1 414(Kj) 338(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 41(mg)	füstölt sajt (07.) margarin-joghurtos (07.) kaliforniai paprika fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) citromos tea E:1 894(Kj) 453(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 18(g)Cuk: 8(g)Só:2,19(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 240(mg)
Ebéd				
Vacsora pizza sonkás-sajtos (01,06,10,09,07.) gyümölcs tea E:2 222(Kj) 531(KCal) F: 23(g)Kol: 27(g)Sz: 68(g) Zsir: 15(g)Cuk: 9(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 160(mg)	túrós csusza, tejföl, pörcc (01,03,07.) citromos tea E:2 611(Kj) 625(KCal) F: 16(g)Kol: 37(g)Sz: 66(g) Zsir: 33(g)Cuk: 11(g)Só:2,57(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 115(mg)	rakott tészta sonkás-tejfölös (07,03,01.) gyümölcs tea E:3 998(Kj) 956(KCal) F: 32(g)Kol:203(g)Sz: 71(g) Zsir: 61(g)Cuk: 16(g)Só:3,15(g) Tel.Zs: 23(g)Ca: 450(mg)	rostos őszibaracklé főtt tojás (03.) csemege uborka sonkás szelet margarin-multivitaminos (07.) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) E:2 014(Kj) 482(KCal) F: 22(g)Kol:250(g)Sz: 56(g) Zsir: 19(g)Cuk: 6(g)Só:4,02(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 20(mg)	