

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

2020.10.19 - 2020.10.25.

Hétfő 2020.10.19	Kedd 2020.10.20.	Szerda 2020.10.21.	Csütörtök 2020.10.22.	Péntek 2020.10.23.
Reggeli cigányszonka margarin-joghurtos (07.) graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11.) tej (07.) E:1 930(Kj) 462(KCal) F: 19(g)Kol: 20(g)Sz: 52(g) Zsir: 19(g)Cuk: 9(g)Só:2,51(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 263(mg)	kenőmájás (10,09,06,07.) hónaposretek rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) citromos tea E:1 442(Kj) 345(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 31(mg)	virsli roppanós mustár (10.) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11.) rostos narancslé E:2 038(Kj) 488(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 16(g)Cuk: 17(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 46(mg)	edami sajt (07.) uborka margarin-joghurtos (07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) gyümölcs tea E:1 559(Kj) 373(KCal) F: 15(g)Kol: 43(g)Sz: 34(g) Zsir: 20(g)Cuk: 4(g)Só:1,61(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 336(mg)	
Ebéd				
Vacsora pizza sonkás-sajtos (01,06,10,09,07.) citromos tea E:2 276(Kj) 545(KCal) F: 23(g)Kol: 27(g)Sz: 71(g) Zsir: 15(g)Cuk: 12(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 160(mg)	zöldborsó főzelék (01,07.) Tükörtojás (03.) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) gyümölcs tea E:2 329(Kj) 557(KCal) F: 25(g)Kol:253(g)Sz: 83(g) Zsir: 12(g)Cuk: 18(g)Só:2,83(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 125(mg)	bundáskenyér (01,03,06,07,08,11.) gyümölcs tea E:5 509(Kj) 1 318(KCal) F: 26(g)Kol:601(g)Sz: 60(g) Zsir:110(g)Cuk: 5(g)Só:2,77(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 60(mg)		