

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

2021.01.25 - 2021.01.31.

<i>Hétfő</i> 2021.01.25	<i>Kedd</i> 2021.01.26.	<i>Szerda</i> 2021.01.27.	<i>Csütörtök</i> 2021.01.28.	<i>Péntek</i> 2021.01.29.
<p>Reggeli</p> <p>áfonyás szív (01,03,07,06,08,11,) tej (07.)</p> <p>E:2 041(Kj) 488(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 52(g) Zsir: 27(g)Cuk: 20(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>vajkrém-magyaros (07.) tv.paprika kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) citromos tea</p> <p>E:1 210(Kj) 290(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 14(mg)</p>	<p>gyümölcs joghurt (07.) sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) kakaó (07.)</p> <p>E:1 992(Kj) 477(KCal) F: 16(g)Kol: 33(g)Sz: 81(g) Zsir: 12(g)Cuk: 33(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 429(mg)</p>	<p>zala felvágott paradicsom rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjuz (07.) citromos tea</p> <p>E:2 044(Kj) 489(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 22(g)Cuk: 7(g)Só:2,07(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 27(mg)</p>	<p>baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08,) tejeskávé (07,01.)</p> <p>E:2 477(Kj) 593(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)</p>
Ebéd				
<p>Vacsora</p> <p>finomfőzelék (01,07,03,09,10,) fasírt (01,03,06,07,08,11.) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) citromos tea</p> <p>E:2 157(Kj) 516(KCal) F: 22(g)Kol: 76(g)Sz: 55(g) Zsir: 23(g)Cuk: 20(g)Só:6,06(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 98(mg)</p>	<p>brassói aprópecsenye cékla saláta üveges gyümölcs tea</p> <p>E:2 251(Kj) 538(KCal) F: 21(g)Kol: 60(g)Sz: 66(g) Zsir: 18(g)Cuk: 4(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 43(mg)</p>	<p>palacsinta (07,03,01.) citromos tea szórat kakaó-fahéj</p> <p>E:2 196(Kj) 525(KCal) F: 10(g)Kol: 87(g)Sz: 55(g) Zsir: 28(g)Cuk: 26(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 156(mg)</p>	<p>meleg szendvics (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea</p> <p>E:2 307(Kj) 552(KCal) F: 24(g)Kol: 43(g)Sz: 64(g) Zsir: 21(g)Cuk: 8(g)Só:3,70(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 240(mg)</p>	