

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

2021.02.01 - 2021.02.07.

Hétfő 2021.02.01	Kedd 2021.02.02.	Szerda 2021.02.03.	Csütörtök 2021.02.04.	Péntek 2021.02.05.
Reggeli gyümölcs joghurt (07.) szezámagos fonott (01,07,11,03,06,08.) citromos tea E:1 193(Kj) 285(KCal) F: 9(g)Kol: 13(g)Sz: 47(g) Zsir: 6(g)Cuk: 24(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 182(mg)	vajkrém-magyaros (07.) paradicsom teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) citromos tea E:1 513(Kj) 362(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 37(mg)	teljeskiőrlésű sós fonott (01,03,06,07,08,11.) tejeskávé (07,01.) E:1 874(Kj) 448(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 76(g) Zsir: 8(g)Cuk: 20(g)Só:5,72(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	csemege túrستا teavaj (07.) paradicsom graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11.) rostos narancslé E:2 335(Kj) 559(KCal) F: 12(g)Kol: 46(g)Sz: 58(g) Zsir: 30(g)Cuk: 15(g)Só:1,87(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 28(mg)	virslis roppanós ketchup fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) citromos tea E:1 844(Kj) 441(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 14(g)Cuk: 13(g)Só:3,11(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(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 (07,01,03.) gyümölcs tea E:1 528(Kj) 365(KCal) F: 16(g)Kol: 23(g)Sz: 51(g) Zsir: 10(g)Cuk: 6(g)Só:0,58(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 66(mg)	bundáskenyér (01,03,06,07,08,11.) citromos tea E:5 564(Kj) 1 331(KCal) F: 26(g)Kol:601(g)Sz: 63(g) Zsir:110(g)Cuk: 8(g)Só:2,77(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 60(mg)	tejberizs (07.) szórat kakaó-fahéj gyümölcs tea E:1 629(Kj) 390(KCal) F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 66(g) Zsir: 9(g)Cuk: 35(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 289(mg)	