

Étlap (kollégium 11-14 (reggeli,vacsora))

2023.03.20 - 2023.03.26.

<i>Hétfő</i> 2023.03.20	<i>Kedd</i> 2023.03.21.	<i>Szerda</i> 2023.03.22.	<i>Csütörtök</i> 2023.03.23.	<i>Péntek</i> 2023.03.24.
<p>Reggeli</p> <p>félbarna kenyér 1kg/cs (01.) margarin-vajfízü (07.) lapka sajt (07.) tv.paprika gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:2 335(Kj) 559(KCal) F: 23(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 42(g)Cuk: 16(g)Só:5,20(g) Tel.Zs: 24(g)Ca: 4(mg)</p>	<p>rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11.) margarin-joghurtos (07.) méz kakaó (07.)</p> <p>E:3 057(Kj) 731(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz:106(g) Zsir: 15(g)Cuk: 59(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 286(mg)</p>	<p>édes omlós pogácsa (01,07,03.) alma tejeskávé (07,01.)</p> <p>E:2 826(Kj) 676(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 80(g) Zsir: 21(g)Cuk: 37(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 245(mg)</p>	<p>tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) gyümölcs joghurt (07.) citromos limonádé</p> <p>E:4 113(Kj) 984(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:135(g) Zsir: 31(g)Cuk:102(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)</p>	<p>túrós virág (01,03,07,06,08,11.) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:1 133(Kj) 271(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 11(g)Cuk: 29(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 28(mg)</p>
<p>Ebéd</p>				
<p>Vacsora</p> <p>margarinos kenyér szeletelt (01.) margarin-multivitaminos (07.) bécsi felvágott uborka gyümölcs tea - koll.</p> <p>E: 616(Kj) 147(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 13(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 8(mg)</p>	<p>sajtos-tejfölös spagetti (07,01,03.) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:2 764(Kj) 661(KCal) F: 23(g)Kol: 74(g)Sz: 73(g) Zsir: 31(g)Cuk: 10(g)Só:2,44(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 365(mg)</p>	<p>sült csirkecomb zöldborsó főzelék (01,07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:3 028(Kj) 724(KCal) F: 48(g)Kol: 46(g)Sz: 93(g) Zsir: 17(g)Cuk: 27(g)Só:3,19(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 154(mg)</p>	<p>virslis roppanós ketchup fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) gyümölcs tea - koll.</p> <p>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)</p>	