

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

2023.05.22 - 2023.05.28.

<i>Hétfő</i> 2023.05.22	<i>Kedd</i> 2023.05.23.	<i>Szerda</i> 2023.05.24.	<i>Csütörtök</i> 2023.05.25.	<i>Péntek</i> 2023.05.26.
<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>tojásrántotta (03,07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) kápia paprika kakaó (07.)</p> <p>E:3 519(Kj) 842(KCal) F: 34(g)Kol:758(g)Sz: 61(g) Zsir: 40(g)Cuk: 31(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 340(mg)</p>	<p>túrós csiga (01,07,03,06,08,11.) tejeskávé (07,01.)</p> <p>E:2 422(Kj) 579(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 77(g) Zsir: 11(g)Cuk: 40(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 292(mg)</p>	<p>sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11.) kakaó (07.)</p> <p>E:2 414(Kj) 578(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 23(g)Cuk: 32(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 243(mg)</p>	<p>édes omlós pogácsa (01,07,03.) kakaó (07.)</p> <p>E:2 674(Kj) 640(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 72(g) Zsir: 21(g)Cuk: 37(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 243(mg)</p>
Ebéd				
<p>Vacsora</p> <p>sült tarja tört burgonya teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) citromos limonádé</p> <p>E:3 984(Kj) 953(KCal) F: 37(g)Kol:116(g)Sz: 94(g) Zsir: 45(g)Cuk: 7(g)Só:3,09(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 46(mg)</p>	<p>sajtos-tejfölös spagetti (07,01,03.) citromos limonádé</p> <p>E:2 772(Kj) 663(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>tejbegríz (01,07.) szórat kakaó-fahéj citromos limonádé</p> <p>E:2 729(Kj) 653(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 85(g) Zsir: 10(g)Cuk: 64(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 366(mg)</p>	<p>teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) bécsi felvágott kápia paprika citromos limonádé</p> <p>E:1 510(Kj) 361(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg)</p>	