

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

2023.02.06 - 2023.02.12.

<i>Hétfő</i> 2023.02.06	<i>Kedd</i> 2023.02.07.	<i>Szerda</i> 2023.02.08.	<i>Csütörtök</i> 2023.02.09.	<i>Péntek</i> 2023.02.10.
<p>Reggeli</p> <p>kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) vajkrém-zöldfűszeres (07.) kaliforniai paprika gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:1 184(Kj) 283(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 39(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>	<p>túrós virág (01,03,07,06,08,11,) alma tejeskávé (07,01.)</p> <p>E:2 433(Kj) 582(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 16(g)Cuk: 52(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 273(mg)</p>	<p>marha párizsi vajkrém natúr (07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:1 520(Kj) 364(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 18(g)Cuk: 8(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 25(mg)</p>	<p>fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) pulykamell sonka margarin-multivitaminos (07.) tv.paprika rostos őszibaracklé</p> <p>E:1 466(Kj) 351(KCal) F: 13(g)Kol: 18(g)Sz: 48(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,39(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 4(mg)</p>
Ebéd				
<p>Vacsora</p> <p>csirkepörkölt (01,03,07,09,10,12,) főtt tészta (01,03,) csemege uborka gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:2 499(Kj) 598(KCal) F: 41(g)Kol: 47(g)Sz: 78(g) Zsir: 15(g)Cuk: 9(g)Só:4,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 8(mg)</p>	<p>bundáskenyér (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:5 757(Kj) 1 377(KCal) F: 27(g)Kol:600(g)Sz: 72(g) Zsir:110(g)Cuk: 8(g)Só:3,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 60(mg)</p>	<p>csemege túrista vajkrém natúr (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) paradicsom gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:2 002(Kj) 479(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 21(g)Cuk: 8(g)Só:2,17(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 37(mg)</p>	<p>sajtos-tejfölös spagetti (07,01,03,) rostos őszibaracklé</p> <p>E:2 635(Kj) 630(KCal) F: 23(g)Kol: 74(g)Sz: 66(g) Zsir: 31(g)Cuk: 3(g)Só:2,44(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 365(mg)</p>	