

Étlap (kollégium 15-18 (reggeli, ebéd, vacsora)

2021.06.14 - 2021.06.20.

<i>Hétfő</i> 2021.06.14	<i>Kedd</i> 2021.06.15.	<i>Szerda</i> 2021.06.16.	<i>Csütörtök</i> 2021.06.17.	<i>Péntek</i> 2021.06.18.
<p>Reggeli</p> <p>kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) vajkrém-zöldfűszeres (07,) citromos tea</p> <p>E:2 006(Kj) 480(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 71(g) Zsir: 14(g)Cuk: 9(g)Só:1,86(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 73(mg)</p>	<p>fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-vajjízú (07,) mini dzsem citromos limonádé</p> <p>E:2 065(Kj) 494(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 96(g) Zsir: 20(g)Cuk: 44(g)Só:0,79(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 52(mg)</p>			
<p>Ebéd</p> <p>paradicsom leves (01,09,03,07,10,) temesvári sertéstokány (07,01,09,12,03,10,) bulgur (01,03,07,09,10,)</p> <p>E:3 571(Kj) 854(KCal) F: 33(g)Kol: 79(g)Sz:105(g) Zsir: 35(g)Cuk: 21(g)Só:4,51(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 55(mg)</p>	<p>tavaszi leves (09,01,03,07,10,) harcsapaprikás (07,01,09,12,) túrós csusza (07,01,03,)</p> <p>E:3 761(Kj) 900(KCal) F: 55(g)Kol: 44(g)Sz: 92(g) Zsir: 34(g)Cuk: 6(g)Só:4,16(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 444(mg)</p>			
<p>Vacsora</p> <p>pizza sonkás-sajtos (01,06,10,09,07,) gyümölcs tea</p> <p>E:2 682(Kj) 642(KCal) F: 27(g)Kol: 32(g)Sz: 83(g) Zsir: 17(g)Cuk: 10(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 193(mg)</p>				