

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

2021.03.08 - 2021.03.14.

<i>Hétfő</i> 2021.03.08	<i>Kedd</i> 2021.03.09.	<i>Szerda</i> 2021.03.10.	<i>Csütörtök</i> 2021.03.11.	<i>Péntek</i> 2021.03.12.
<p>Reggeli</p> <p>lenmagos-burgonyás pogácsa (01,03,07,06,08,11,) tejeskávé (07,01,)</p> <p>E:1 680(Kj) 402(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 56(g) Zsir: 14(g)Cuk: 21(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>csíkos kalács (01,03,07,06,08,11,) eperlekvár citromos tea</p> <p>E:1 905(Kj) 456(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 90(g) Zsir: 6(g)Cuk: 45(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 52(mg)</p>	<p>sonkás szelet margarin-vajjízú (07,) paradicsom teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) kakaó (07,)</p> <p>E:1 918(Kj) 459(KCal) F: 20(g)Kol: 20(g)Sz: 64(g) Zsir: 19(g)Cuk: 16(g)Só:2,46(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 270(mg)</p>	<p>teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea</p> <p>E:1 276(Kj) 305(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 21(g)Cuk: 4(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>zala felvágott paradicsom margarin-joghurtos (07,) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) tej (07,)</p> <p>E:2 194(Kj) 525(KCal) F: 19(g)Kol: 20(g)Sz: 59(g) Zsir: 23(g)Cuk: 9(g)Só:2,55(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 240(mg)</p>
Ebéd				
<p>Vacsora</p> <p>pulyka aprópecsenye (01,03,07,09,10,) tört burgonya csemege uborka gyümölcs tea</p> <p>E:2 061(Kj) 493(KCal) F: 32(g)Kol: 48(g)Sz: 42(g) Zsir: 20(g)Cuk: 4(g)Só:3,37(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg)</p>	<p>grízestészta-baracklekvár (01,03,) gyümölcs tea</p> <p>E:1 966(Kj) 470(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 89(g) Zsir: 7(g)Cuk: 28(g)Só:0,46(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 6(mg)</p>	<p>pizza sonkás-sajtos (01,06,10,09,07,) gyümölcs tea</p> <p>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)</p>	<p>burgonyafőzelék (01,07,03,09,10,) sült virsli rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) citromos tea</p> <p>E:4 567(Kj) 1 093(KCal) F: 28(g)Kol: 6(g)Sz: 80(g) Zsir: 71(g)Cuk: 8(g)Só:5,63(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 107(mg)</p>	