

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

2021.04.19 - 2021.04.25.

<i>Hétfő</i> 2021.04.19	<i>Kedd</i> 2021.04.20.	<i>Szerda</i> 2021.04.21.	<i>Csütörtök</i> 2021.04.22.	<i>Péntek</i> 2021.04.23.
Reggeli tejeskiőrlésű vaníliás párna (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea E:1 296(Kj) 310(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 12(g)Cuk: 12(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	trappista sajt (07,) margarin-vajjízű (07,) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) uborka citromos tea E:1 657(Kj) 396(KCal) F: 16(g)Kol: 43(g)Sz: 54(g) Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só:1,92(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 272(mg)	zöldséges felvágott paradicsom margarin-multivitaminos (07,) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea E:1 774(Kj) 424(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 17(g)Cuk: 4(g)Só:2,39(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	virsli roppanós tejeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) ketchup kakaó (07,) E:2 364(Kj) 566(KCal) F: 21(g)Kol: 20(g)Sz: 70(g) Zsir: 21(g)Cuk: 22(g)Só:3,07(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 288(mg)	gyümölcs joghurt (07,) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) rostos narancslé E:4 086(Kj) 977(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:134(g) Zsir: 31(g)Cuk:100(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)
Ebéd				
Vacsora meleg szendvics (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea E:2 307(Kj) 552(KCal) F: 24(g)Kol: 43(g)Sz: 64(g) Zsir: 21(g)Cuk: 8(g)Só:3,70(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 240(mg)	rakott tészta sonkás-tejfölös (07,03,01,) rostos őszibaracklé E:4 040(Kj) 967(KCal) F: 32(g)Kol:203(g)Sz: 73(g) Zsir: 61(g)Cuk: 18(g)Só:3,15(g) Tel.Zs: 23(g)Ca: 450(mg)	pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) gyümölcs tea E:1 910(Kj) 457(KCal) F: 18(g)Kol: 45(g)Sz: 49(g) Zsir: 21(g)Cuk: 5(g)Só:1,94(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 17(mg)	bundáskenyér (01,03,06,07,08,11,) citromos tea E:5 564(Kj) 1 331(KCal) F: 26(g)Kol:601(g)Sz: 63(g) Zsir:110(g)Cuk: 8(g)Só:2,77(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 60(mg)	