

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

2021.04.26 - 2021.05.02.

<i>Hétfő</i> 2021.04.26	<i>Kedd</i> 2021.04.27.	<i>Szerda</i> 2021.04.28.	<i>Csütörtök</i> 2021.04.29.	<i>Péntek</i> 2021.04.30.
Reggeli teljeskiőrlésű sós fonott (01,03,06,07,08,11,) karamellás tej (07,) E:1 836(Kj) 439(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 74(g) Zsir: 8(g)Cuk: 19(g)Só:5,72(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	kuglóf (01,03,07,06,08,11,) teavaj (07,) méz citromos tea E:2 226(Kj) 533(KCal) F: 6(g)Kol: 46(g)Sz: 76(g) Zsir: 22(g)Cuk: 43(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 57(mg)	sajtkrém-snidlinges (07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) citromos tea E:1 411(Kj) 337(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 7(g)Cuk: 9(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 247(mg)	körözött (07,) korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,) gyümölcs tea E:1 133(Kj) 271(KCal) F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 33(g) Zsir: 9(g)Cuk: 6(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 71(mg)	gabonapehely mézes (01,06,) tej (07,) gyümölcs tea E:1 452(Kj) 347(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 58(g) Zsir: 7(g)Cuk: 36(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 240(mg)
Ebéd				
Vacsora brassói aprópecsenye fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) csemege uborka gyümölcs tea E:2 475(Kj) 592(KCal) F: 23(g)Kol: 60(g)Sz: 77(g) Zsir: 18(g)Cuk: 4(g)Só:3,55(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 46(mg)	grízestészta-baracklekvár (01,03,) alma E:2 009(Kj) 481(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 91(g) Zsir: 7(g)Cuk: 24(g)Só:0,45(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 11(mg)	tavaszi csirkerizottó (01,03,07,09,10,) gyümölcs tea E:1 566(Kj) 375(KCal) F: 21(g)Kol: 26(g)Sz: 54(g) Zsir: 8(g)Cuk: 6(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 2(mg)	paprikásburgonya-lecsókolbásszal (01,03,07,09,10,12,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea E:1 798(Kj) 430(KCal) F: 12(g)Kol: 50(g)Sz: 47(g) Zsir: 20(g)Cuk: 5(g)Só:2,94(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 36(mg)	