

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

2021.05.03 - 2021.05.09.

<i>Hétfő</i> 2021.05.03	<i>Kedd</i> 2021.05.04.	<i>Szerda</i> 2021.05.05.	<i>Csütörtök</i> 2021.05.06.	<i>Péntek</i> 2021.05.07.
<p>Reggeli</p> <p>gyümölcs joghurt (07.) szezámmagos fonott (01,07,11,03,06,08.) gyümölcs tea</p> <p>E:4 082(Kj) 977(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:130(g) Zsir: 33(g)Cuk: 99(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)</p>	<p>trappista sajt (07.) margarin-vajízű (07.) uborka rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11.) gyümölcs tea</p> <p>E:1 602(Kj) 383(KCal) F: 16(g)Kol: 43(g)Sz: 51(g) Zsir: 18(g)Cuk: 4(g)Só:1,92(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 272(mg)</p>	<p>zöldséges felvágott vajkrém natúr (07.) szezámmagos zsemle (01,03,11,06,07,08.) citromos tea</p> <p>E:1 465(Kj) 350(KCal) F: 11(g)Kol: 46(g)Sz: 37(g) Zsir: 18(g)Cuk: 8(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 37(mg)</p>	<p>gabonapehely mézes (01,06.) tej (07.)</p> <p>E:1 378(Kj) 330(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 54(g) Zsir: 7(g)Cuk: 32(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>baconos-szezámmagos rúd (01,03,07,11,06,08.) tejeskávé (07,01.)</p> <p>E:2 477(Kj) 593(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 48(g) Zsir: 38(g)Cuk: 19(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 240(mg)</p>
Ebéd				
<p>Vacsora</p> <p>burgonyafőzelék (01,07,03,09,10.) sült virsli rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11.) gyümölcs tea</p> <p>E:4 512(Kj) 1 079(KCal) F: 28(g)Kol: 6(g)Sz: 77(g) Zsir: 71(g)Cuk: 5(g)Só:5,63(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 107(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>tojásrántotta (03,07.) kápia paprika fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.) gyümölcs tea</p> <p>E:1 999(Kj) 478(KCal) F: 25(g)Kol:758(g)Sz: 20(g) Zsir: 34(g)Cuk: 5(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 90(mg)</p>	<p>tavaszi csirkerizottó (01,03,07,09,10.) csemege uborka gyümölcs tea</p> <p>E:1 602(Kj) 383(KCal) F: 21(g)Kol: 26(g)Sz: 56(g) Zsir: 8(g)Cuk: 6(g)Só:2,73(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 2(mg)</p>	