

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

2021.05.24 - 2021.05.30.

<i>Hétfő</i> 2021.05.24	<i>Kedd</i> 2021.05.25.	<i>Szerda</i> 2021.05.26.	<i>Csütörtök</i> 2021.05.27.	<i>Péntek</i> 2021.05.28.
Reggeli	<p>trappista sajt (07.) margarin-multivitaminos (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) tv.paprika citromos tea</p> <p>E:1 923(Kj) 460(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 53(g) Zsir: 19(g)Cuk: 7(g)Só:1,96(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 271(mg)</p>	<p>vajkrém natúr (07.) uborka korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08.) tejeskávé (07,01.)</p> <p>E:1 570(Kj) 376(KCal) F: 13(g)Kol: 66(g)Sz: 47(g) Zsir: 14(g)Cuk: 17(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 255(mg)</p>	<p>sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11.) gyümölcs tea</p> <p>E:1 211(Kj) 290(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 17(g)Cuk: 6(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07.) tej (07.)</p> <p>E:1 483(Kj) 355(KCal) F: 9(g)Kol: 20(g)Sz: 59(g) Zsir: 8(g)Cuk: 31(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 240(mg)</p>
Ebéd				
Vacsora	<p>tejbegríz (01,07.) szórat kakaó-fahéj citromos tea</p> <p>E:1 388(Kj) 332(KCal) F: 10(g)Kol: 24(g)Sz: 54(g) Zsir: 8(g)Cuk: 36(g)Só:0,44(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 293(mg)</p>	<p>rántott sajt (07,01,03,06,08,11.) párolt rizs őszibarack befőtt citromos tea</p> <p>E:3 830(Kj) 916(KCal) F: 27(g)Kol:195(g)Sz: 88(g) Zsir: 50(g)Cuk: 12(g)Só:2,36(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 408(mg)</p>	<p>zöldborsó főzelék (01,07.) fasírt (01,03,06,07,08,11.) graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11.) gyümölcs tea</p> <p>E:3 012(Kj) 721(KCal) F: 31(g)Kol: 76(g)Sz: 88(g) Zsir: 25(g)Cuk: 19(g)Só:3,77(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 141(mg)</p>	