

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

2021.09.06 - 2021.09.12.

<i>Hétfő</i> 2021.09.06	<i>Kedd</i> 2021.09.07.	<i>Szerda</i> 2021.09.08.	<i>Csütörtök</i> 2021.09.09.	<i>Péntek</i> 2021.09.10.
Reggeli kornspitz TK (01, 06, 03, 07, 08, 11) vajkrém-zöldfűszeres (07) tv.paprika citromos tea E:1 181(Kj) 282(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 43(mg)	vajkrém natúr (07) baromfi párizsi vajretek kornland kenyér TK (01, 11, 06, 03, 07, 08) E:1 836(Kj) 439(KCal) F: 15(g)Kol: 46(g)Sz: 49(g) Zsir: 19(g)Cuk: 7(g)Só:2,25(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 37(mg)	fonott kalács (01, 03, 07, 06, 08, 11) teavaj (07) méz citromos tea E:2 562(Kj) 613(KCal) F: 8(g)Kol: 46(g)Sz: 93(g) Zsir: 22(g)Cuk: 43(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 73(mg)	marha párizsi tv.paprika graham kenyér TK (01, 03, 06, 07, 08, 11) margarin-multivitaminos (07) E:2 268(Kj) 543(KCal) F: 17(g)Kol: 20(g)Sz: 61(g) Zsir: 25(g)Cuk: 17(g)Só:2,39(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 267(mg)	tojásrántotta (03, 07) kaliforniai paprika fehér kenyér (01, 03, 06, 07, 08, 11) citromos tea E:2 743(Kj) 656(KCal) F: 30(g)Kol:758(g)Sz: 57(g) Zsir: 35(g)Cuk: 8(g)Só:2,13(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 86(mg)
Tízórai				
Ebéd				
Üzsonna				
Vacsora pásztortarhonya-sertéshússal (01, 03, 07, 09, 10, 12) csemege uborka citromos limonádé E:2 009(Kj) 481(KCal) F: 19(g)Kol: 45(g)Sz: 53(g) Zsir: 21(g)Cuk: 8(g)Só:3,42(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)	főtt tojás (03) csemege uborka sonkás szelet margarin-joghurtos (07) E:2 168(Kj) 519(KCal) F: 22(g)Kol:250(g)Sz: 63(g) Zsir: 19(g)Cuk: 7(g)Só:3,99(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 25(mg)	grízestészta-baracklekvár (01, 03) rostos őszibaracklé E:2 008(Kj) 480(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 91(g) Zsir: 7(g)Cuk: 30(g)Só:0,45(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 6(mg)	