

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

2021.09.13 - 2021.09.19.

<i>Hétfő</i> 2021.09.13	<i>Kedd</i> 2021.09.14.	<i>Szerda</i> 2021.09.15.	<i>Csütörtök</i> 2021.09.16.	<i>Péntek</i> 2021.09.17.
Reggeli gyümölcs joghurt (07.) sajtos kifli (01,03,07,08,06,11.) gyümölcs tea E:4 400(Kj) 1 053(KCal) F: 41(g)Kol: 13(g)Sz:154(g) Zsir: 32(g)Cuk: 98(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 186(mg)	virslis roppanós vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) ketchup citromos tea E:1 475(Kj) 353(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 14(g)Cuk: 13(g)Só:2,09(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 30(mg)	vajkrém natúr (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) marha párizsi uborka tejeskávé (07,01.) E:2 413(Kj) 577(KCal) F: 20(g)Kol: 66(g)Sz: 66(g) Zsir: 25(g)Cuk: 17(g)Só:2,58(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 282(mg)	zöldséges omlott (03,07.) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) tejeskávé (07,01.) E:2 829(Kj) 677(KCal) F: 34(g)Kol:418(g)Sz: 69(g) Zsir: 29(g)Cuk: 17(g)Só:3,41(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 416(mg)	baconos-szezámgyöngyös rúd (01,03,07,11,06,08.) vaníliás tej (07.) E:2 503(Kj) 599(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 50(g) Zsir: 38(g)Cuk: 19(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 240(mg)
Ebéd				
Vacsora tejbegríz (01,07.) szórátkakaó-fahéj gyümölcs tea E:1 333(Kj) 319(KCal) F: 10(g)Kol: 24(g)Sz: 50(g) Zsir: 8(g)Cuk: 33(g)Só:0,44(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 293(mg)	wimpi (01,03,07,08,06,11.) gyümölcs tea E:2 212(Kj) 529(KCal) F: 21(g)Kol: 27(g)Sz: 58(g) Zsir: 26(g)Cuk: 8(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 205(mg)	pizza sonkás-sajtos (01,06,10,09,07.) gyümölcs tea 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)	burgonyás tészta (09,12,01,03.) csemege uborka citromos tea E:1 615(Kj) 386(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 72(g) Zsir: 5(g)Cuk: 8(g)Só:4,44(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)	