

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

2021.09.20 - 2021.09.26.

Hétfő 2021.09.20	Kedd 2021.09.21.	Szerda 2021.09.22.	Csütörtök 2021.09.23.	Péntek 2021.09.24.
Reggeli rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07.) méz gyümölcs tea E:1 838(Kj) 440(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 79(g) Zsir: 9(g)Cuk: 33(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 43(mg)	vajkrém-zöldfűszeres (07.) tönkölyös-hajdinás zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) gyümölcs tea E:1 224(Kj) 293(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 11(g)Cuk: 5(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 38(mg)	túrós táska (01,07,03,06,08,11,) tejeskávé (07,01.) E:1 933(Kj) 463(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 49(g) Zsir: 24(g)Cuk: 22(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 270(mg)	körözött (07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) uborka citromos tea E:1 207(Kj) 289(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 9(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 87(mg)	főtt tojás (03,) margarin-multivitaminos (07,) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika baromfi párizsi rostos őszibaracklé E:2 175(Kj) 520(KCal) F: 19(g)Kol:250(g)Sz: 55(g) Zsir: 25(g)Cuk: 6(g)Só:2,35(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 24(mg)
Ebéd				
Vacsora rakott tészta sonkás-tejfölös (07,03,01,) rostos őszibaracklé E:4 040(Kj) 967(KCal) F: 32(g)Kol:203(g)Sz: 73(g) Zsir: 61(g)Cuk: 18(g)Só:3,15(g) Tel.Zs: 23(g)Ca: 450(mg)	főtt tojás (03,) citromos tea csemege uborka sonkás szelet margarin-joghurtos (07,) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) E:2 043(Kj) 489(KCal) F: 21(g)Kol:250(g)Sz: 57(g) Zsir: 19(g)Cuk: 7(g)Só:3,99(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 20(mg)	csirkepörkölt (01,03,07,09,10,12,) főtt tészta (01,03,) gyümölcs tea E:1 977(Kj) 473(KCal) F: 33(g)Kol: 39(g)Sz: 59(g) Zsir: 12(g)Cuk: 5(g)Só:2,34(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 5(mg)	palacsinta (07,03,01,) rostos őszibaracklé szórat kakaó-fahéj E:2 184(Kj) 522(KCal) F: 10(g)Kol: 87(g)Sz: 54(g) Zsir: 28(g)Cuk: 25(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 156(mg)	