

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

2021.10.04 - 2021.10.10.

<i>Hétfő</i> 2021.10.04	<i>Kedd</i> 2021.10.05.	<i>Szerda</i> 2021.10.06.	<i>Csütörtök</i> 2021.10.07.	<i>Péntek</i> 2021.10.08.
Reggeli tejeskiórlésű virslisróló (01,03,06,07,08,11,) tejeskávé (07,01,) E:1 825(Kj) 437(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 38(g) Zsir: 27(g)Cuk: 16(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 240(mg)	vajkrém natúr (07,) uborka korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,) citromos tea E:1 075(Kj) 257(KCal) F: 7(g)Kol: 46(g)Sz: 36(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 15(mg)	gyümölcs joghurt (07,) sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) citromos tea E:4 455(Kj) 1 066(KCal) F: 41(g)Kol: 13(g)Sz:157(g) Zsir: 32(g)Cuk:101(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 186(mg)	tojásrántotta (03,07,) kápia paprika fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea E:2 685(Kj) 642(KCal) F: 30(g)Kol:758(g)Sz: 54(g) Zsir: 35(g)Cuk: 5(g)Só:2,13(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 86(mg)	áfonyás szív (01,03,07,06,08,11,) rostos narancslé E:1 689(Kj) 404(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 21(g)Cuk: 17(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 0(mg)
Ebéd				
Vacsora hamburger táboros (10,07,) gyümölcs tea E: 562(Kj) 134(KCal) F: 7(g)Kol: 27(g)Sz: 11(g) Zsir: 7(g)Cuk: 9(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 151(mg)	sajtos-tejfölös spagetti (07,01,03,) alma rostos őszibaracklé E:2 550(Kj) 610(KCal) F: 22(g)Kol: 74(g)Sz: 66(g) Zsir: 29(g)Cuk: 9(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 370(mg)	virsli roppanós ketchup fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) citromos tea E:1 844(Kj) 441(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 14(g)Cuk: 13(g)Só:3,11(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)	bolognai spagetti (01,03,07,09,) gyümölcs tea E:2 612(Kj) 625(KCal) F: 28(g)Kol: 83(g)Sz: 59(g) Zsir: 31(g)Cuk: 7(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 214(mg)	