

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

2021.10.18 - 2021.10.24.

<i>Hétfő</i> 2021.10.18	<i>Kedd</i> 2021.10.19.	<i>Szerda</i> 2021.10.20.	<i>Csütörtök</i> 2021.10.21.	<i>Péntek</i> 2021.10.22.
<p>Reggeli</p> <p>csíkos kalács (01,03,07,06,08,11,) teavaj (07,) kakaó (07,)</p> <p>E:2 555(Kj) 611(KCal) F: 14(g)Kol: 66(g)Sz: 74(g) Zsir: 28(g)Cuk: 29(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 300(mg)</p>	<p>teljeskiőrlésű tepertős pogácsa (01,03,06,07,08,11,) alma karamellás tej (07,)</p> <p>E:1 552(Kj) 371(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 46(g) Zsir: 16(g)Cuk: 17(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 245(mg)</p>	<p>baromfi párizsi kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) uborka gyümölcs tea</p> <p>E:1 467(Kj) 351(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 18(g)Cuk: 4(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 34(mg)</p>	<p>körözött (07,) korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,) tv.paprika gyümölcs tea</p> <p>E:1 157(Kj) 277(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 34(g) Zsir: 9(g)Cuk: 6(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 75(mg)</p>	<p>vajkrém-magyaros (07,) paradicsom teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) citromos tea</p> <p>E:1 510(Kj) 361(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 37(mg)</p>
Ebéd				
<p>Vacsora</p> <p>bundáskenyér (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea</p> <p>E:5 588(Kj) 1 337(KCal) F: 27(g)Kol:601(g)Sz: 64(g) Zsir:110(g)Cuk: 5(g)Só:2,90(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 60(mg)</p>	<p>lángos tejfölös-sajtos (01,07,) citromos tea</p> <p>E:4 904(Kj) 1 173(KCal) F: 17(g)Kol: 47(g)Sz: 71(g) Zsir: 88(g)Cuk: 8(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 241(mg)</p>	<p>zöldborsó főzelék (01,07,) sült virsli fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) citromos tea</p> <p>E:3 920(Kj) 938(KCal) F: 30(g)Kol: 3(g)Sz: 55(g) Zsir: 65(g)Cuk: 22(g)Só:4,78(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 158(mg)</p>	<p>rakott tészta sonkás-tejfölös (07,03,01,) gyümölcs tea</p> <p>E:3 998(Kj) 956(KCal) F: 32(g)Kol:203(g)Sz: 71(g) Zsir: 61(g)Cuk: 16(g)Só:3,15(g) Tel.Zs: 23(g)Ca: 450(mg)</p>	