

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

2021.11.01 - 2021.11.07.

<i>Hétfő</i> 2021.11.01	<i>Kedd</i> 2021.11.02.	<i>Szerda</i> 2021.11.03.	<i>Csütörtök</i> 2021.11.04.	<i>Péntek</i> 2021.11.05.
Reggeli	<p>vajkrém-magyaros (07.) tv.paprika fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) citromos tea</p> <p>E:1 460(Kj) 349(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:1,88(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 14(mg)</p>	<p>pulykamell sonka margarin-joghurtos (07.) paradicsom tönkölyös-hajdinas zsemle TK (01,11,03,06,07,08.) citromos tea</p> <p>E:1 462(Kj) 350(KCal) F: 13(g)Kol: 18(g)Sz: 43(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,53(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 28(mg)</p>	<p>körözött (07.) tv.paprika vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) citromos tea</p> <p>E:1 217(Kj) 291(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 39(g) Zsir: 9(g)Cuk: 9(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 86(mg)</p>	<p>áfonyás szív (01,03,07,06,08,11.) rostos őszibaracklé</p> <p>E:1 691(Kj) 405(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)</p>
Ebéd				
Vacsora	<p>meleg szendvics (01,03,06,07,08,11.) gyümölcs tea</p> <p>E:2 387(Kj) 571(KCal) F: 24(g)Kol: 43(g)Sz: 68(g) Zsir: 21(g)Cuk: 8(g)Só:3,83(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 240(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>	<p>wimpi (01,03,07,08,06,11.) körte gyümölcs tea</p> <p>E:2 406(Kj) 576(KCal) F: 21(g)Kol: 27(g)Sz: 69(g) Zsir: 26(g)Cuk: 8(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 219(mg)</p>	