

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

2021.11.08 - 2021.11.14.

<i>Hétfő</i> 2021.11.08	<i>Kedd</i> 2021.11.09.	<i>Szerda</i> 2021.11.10.	<i>Csütörtök</i> 2021.11.11.	<i>Péntek</i> 2021.11.12.
<p>Reggeli</p> <p>kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07.) marha párizsi jégsapretek tejeskávé (07,01.)</p> <p>E:2 095(Kj) 501(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 50(g) Zsir: 24(g)Cuk: 17(g)Só:1,73(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 269(mg)</p>	<p>rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) zala felvágott vajkrém natúr (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:1 563(Kj) 374(KCal) F: 13(g)Kol: 46(g)Sz: 38(g) Zsir: 17(g)Cuk: 5(g)Só:1,57(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 37(mg)</p>	<p>szezámagos fonott (01,07,11,03,06,08,) teavaj (07.) vanília tej (07.)</p> <p>E:1 826(Kj) 437(KCal) F: 10(g)Kol: 66(g)Sz: 43(g) Zsir: 25(g)Cuk: 17(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 271(mg)</p>	<p>sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) gyümölcs joghurt (07.) citromos tea</p> <p>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)</p>	<p>teljeskiőrlésű vanília párna (01,03,06,07,08,11,) kakaó (07.)</p> <p>E:1 832(Kj) 438(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 56(g) Zsir: 18(g)Cuk: 24(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 243(mg)</p>
Ebéd				
<p>Vacsora</p> <p>rizeslecső-lecsókolbásszal (01,03,07,09,10,) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea</p> <p>E:3 040(Kj) 727(KCal) F: 19(g)Kol: 56(g)Sz:107(g) Zsir: 23(g)Cuk: 7(g)Só:3,30(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 51(mg)</p>	<p>brassói aprópecsenye gyümölcs tea</p> <p>E:2 175(Kj) 520(KCal) F: 21(g)Kol: 60(g)Sz: 63(g) Zsir: 18(g)Cuk: 4(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 43(mg)</p>	<p>főtt tojás (03,) csemege uborka sonkás szelet margarin-joghurtos (07.) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea</p> <p>E:1 988(Kj) 476(KCal) F: 21(g)Kol:250(g)Sz: 54(g) Zsir: 19(g)Cuk: 4(g)Só:3,99(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 20(mg)</p>	<p>grízestészta-baracklekvár (01,03,) citromos tea</p> <p>E:1 930(Kj) 462(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 88(g) Zsir: 7(g)Cuk: 30(g)Só:0,45(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 6(mg)</p>	