

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

2021.11.22 - 2021.11.28.

Hétfő 2021.11.22	Kedd 2021.11.23.	Szerda 2021.11.24.	Csütörtök 2021.11.25.	Péntek 2021.11.26.
Reggeli 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)	virslis roppanós ketchup fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) tejeskávé (07,01.) E:2 338(Kj) 559(KCal) F: 21(g)Kol: 20(g)Sz: 73(g) Zsir: 20(g)Cuk: 22(g)Só:3,32(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 259(mg)	teljeskiőrlésű sós fonott (01,03,06,07,08,11.) kakaó (07.) E:1 861(Kj) 445(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 74(g) Zsir: 8(g)Cuk: 19(g)Só:5,74(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 243(mg)	körözött (07.) uborka szezámmagos zsemle (01,03,11,06,07,08.) gyümölcs tea E:1 114(Kj) 267(KCal) F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 34(g) Zsir: 10(g)Cuk: 6(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 103(mg)	tojásrántotta (03,07.) kápia paprika fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) citromos tea E:2 740(Kj) 655(KCal) F: 30(g)Kol:758(g)Sz: 57(g) Zsir: 35(g)Cuk: 8(g)Só:2,13(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 86(mg)
Ebéd				
Vacsora rántott sajt (07,01,03,06,08,11.) párolt rizs tartár mártás (07,03,10.) citromos tea E:5 259(Kj) 1 258(KCal) F: 29(g)Kol:217(g)Sz: 91(g) Zsir: 86(g)Cuk: 15(g)Só:3,97(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 480(mg)	bundáskenyér (01,03,06,07,08,11.) citromos tea túrós rudi (07,06,05.) E:20 603(Kj) 4 929(KCal) F:123(g)Kol:613(g)Sz:457(g) Zsir:290(g)Cuk:378(g)Só:3,60(g) Tel.Zs:154(g)Ca: 148(mg)	túrós csusza, tejföl, pörce (01,03,07.) gyümölcs tea E:2 556(Kj) 611(KCal) F: 16(g)Kol: 37(g)Sz: 63(g) Zsir: 33(g)Cuk: 8(g)Só:2,57(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 115(mg)	zöldborsó főzelék (01,07.) sült virsli fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.) rostos őszibaracklé E:3 907(Kj) 935(KCal) F: 31(g)Kol: 3(g)Sz: 54(g) Zsir: 65(g)Cuk: 21(g)Só:4,77(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 158(mg)	