

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

2023.01.23 - 2023.01.29.

<i>Hétfő</i> 2023.01.23	<i>Kedd</i> 2023.01.24.	<i>Szerda</i> 2023.01.25.	<i>Csütörtök</i> 2023.01.26.	<i>Péntek</i> 2023.01.27.
<p>Reggeli gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07,) tejjel (07.)</p> <p>E:2 172(Kj) 520(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 73(g) Zsir: 8(g)Cuk: 45(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>vajkrém-magyaros (07.) kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) tv.paprika kakaó (07.)</p> <p>E:2 355(Kj) 563(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 16(g)Cuk: 31(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 257(mg)</p>	<p>gyümölcs joghurt (07.) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:4 101(Kj) 981(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:135(g) Zsir: 31(g)Cuk:102(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)</p>	<p>zöldséges felvágott margarin-joghurtos (07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) kakaó (07.)</p> <p>E:2 590(Kj) 620(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 23(g)Cuk: 30(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 254(mg)</p>	<p>lekváros bukta (01,03,07,06,08,11,) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:1 416(Kj) 339(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 5(g)Cuk: 19(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 52(mg)</p>
Ebéd				
<p>Vacsora zöldborsó főzelék (01,07,) fasírt (01,03,06,07,08,11,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:2 414(Kj) 578(KCal) F: 26(g)Kol: 72(g)Sz: 65(g) Zsir: 23(g)Cuk: 24(g)Só:2,85(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 122(mg)</p>	<p>hamburger táboros (01,07,03,10,) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:1 993(Kj) 477(KCal) F: 18(g)Kol: 27(g)Sz: 69(g) Zsir: 13(g)Cuk: 21(g)Só:1,87(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 151(mg)</p>	<p>grízestészta-baracklekvár (01,03,) gyümölcs tea - koll.</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>	<p>bundáskenyér (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:5 677(Kj) 1 358(KCal) F: 27(g)Kol:600(g)Sz: 68(g) Zsir:110(g)Cuk: 8(g)Só:2,89(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 60(mg)</p>	