

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

2021.02.15 - 2021.02.21.

<i>Hétfő</i> 2021.02.15	<i>Kedd</i> 2021.02.16.	<i>Szerda</i> 2021.02.17.	<i>Csütörtök</i> 2021.02.18.	<i>Péntek</i> 2021.02.19.
<p>Reggeli</p> <p>vajkrém-magyaros (07.) hónaposretek kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) tej (07.)</p> <p>E:1 762(Kj) 422(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 52(g) Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só:1,73(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 277(mg)</p>	<p>virslis roppanós ketchup rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) rostos őszibaracklé</p> <p>E:1 866(Kj) 446(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:2,85(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 46(mg)</p>	<p>teljeskiőrlésű dupla béles (06,08,11,01,07,03,) kakaó (07.)</p> <p>E:1 863(Kj) 446(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 69(g) Zsir: 12(g)Cuk: 30(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 243(mg)</p>	<p>körözött (07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) uborka gyümölcs tea</p> <p>E:1 152(Kj) 276(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 35(g) Zsir: 9(g)Cuk: 6(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 87(mg)</p>	<p>baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08,) karamellás tej (07.)</p> <p>E:2 439(Kj) 583(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 46(g) Zsir: 38(g)Cuk: 19(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 240(mg)</p>
Ebéd				
<p>Vacsora</p> <p>rizeslecsó-virslivel (01,03,07,09,10,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea</p> <p>E:2 144(Kj) 513(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 16(g)Cuk: 8(g)Só:2,94(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 28(mg)</p>	<p>wimpi (01,03,07,08,06,11,) gyümölcs tea</p> <p>E:2 182(Kj) 522(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 25(g)Cuk: 8(g)Só:2,53(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 55(mg)</p>	<p>pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) vegyes savanyúság citromos tea</p> <p>E:2 024(Kj) 484(KCal) F: 19(g)Kol: 45(g)Sz: 54(g) Zsir: 21(g)Cuk: 8(g)Só:1,94(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 17(mg)</p>	<p>sajtos-tejfölös spagetti (07,01,03,) gyümölcs tea</p> <p>E:2 391(Kj) 572(KCal) F: 21(g)Kol: 74(g)Sz: 57(g) Zsir: 29(g)Cuk: 6(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 365(mg)</p>	