

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

2022.04.25 - 2022.05.01.

<i>Hétfő</i> 2022.04.25	<i>Kedd</i> 2022.04.26.	<i>Szerda</i> 2022.04.27.	<i>Csütörtök</i> 2022.04.28.	<i>Péntek</i> 2022.04.29.
<p>Reggeli</p> <p>édes omlós pogácsa (01,07,03,) alma tejeskávé (07,01.)</p> <p>E:2 137(Kj) 511(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 66(g) Zsir: 21(g)Cuk: 23(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 245(mg)</p>	<p>füstöltizű olaszfelvágott margarin-joghurtos (07,) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) kápia paprika citromos tea</p> <p>E:2 012(Kj) 481(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 17(g)Cuk: 7(g)Só:2,35(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>tojásrántotta (03,07,) kaliforniai paprika fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) tejeskávé (07,01.)</p> <p>E:3 238(Kj) 775(KCal) F: 36(g)Kol:778(g)Sz: 68(g) Zsir: 41(g)Cuk: 17(g)Só:2,34(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 326(mg)</p>	<p>fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) teavaj (07,) sárgabaracklekvár kakaó (07,)</p> <p>E:2 978(Kj) 712(KCal) F: 15(g)Kol: 66(g)Sz: 98(g) Zsir: 28(g)Cuk: 48(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 300(mg)</p>	<p>vajkrém-magyaros (07,) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika gyümölcs tea</p> <p>E:1 406(Kj) 336(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,88(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 14(mg)</p>
Ebéd				
<p>Vacsora</p> <p>hamburger táboros (01,07,03,10,) citromos tea</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>pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) csemege uborka rostos őszibaracklé</p> <p>E:1 872(Kj) 448(KCal) F: 19(g)Kol: 45(g)Sz: 46(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:3,42(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 17(mg)</p>	<p>sajtos-tejfölös spagetti (07,01,03,) rostos narancslé</p> <p>E:2 431(Kj) 582(KCal) F: 21(g)Kol: 74(g)Sz: 59(g) Zsir: 29(g)Cuk: 8(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 365(mg)</p>	<p>rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11,) burgonyapüré (07,) őszibarack befőtt rostos őszibaracklé</p> <p>E:2 320(Kj) 555(KCal) F: 28(g)Kol: 60(g)Sz: 54(g) Zsir: 25(g)Cuk: 6(g)Só:1,92(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 70(mg)</p>	