

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

2022.03.21 - 2022.03.27.

Hétfő 2022.03.21	Kedd 2022.03.22.	Szerda 2022.03.23.	Csütörtök 2022.03.24.	Péntek 2022.03.25.
Reggeli körözött (07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) citromos tea E:1 193(Kj) 286(KCal) F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 9(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 82(mg)	sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11.) alma gyümölcs tea - koll. E:1 382(Kj) 331(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 17(g)Cuk: 9(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 5(mg)	édes omlós pogácsa (01,07,03.) alma kakaó (07.) E:2 123(Kj) 508(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 65(g) Zsir: 21(g)Cuk: 23(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 248(mg)	ízes sonka margarin-multivitaminos (07.) paradicsom fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) citromos tea E:1 418(Kj) 339(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	vajkrém-magyaros (07.) paradicsom teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) citromos tea E:1 510(Kj) 361(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 37(mg)
Ebéd				
Vacsora prézlis núdli (01,03,06,07,08,11.) sárgabaracklekvár rostos őszibaracklé E:2 502(Kj) 599(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz:106(g) Zsir: 3(g)Cuk: 38(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	sajtkrém-natúr (07.) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) tv.paprika citromos tea E:1 405(Kj) 336(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 6(g)Cuk: 9(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 224(mg)	rántott sajt (07,01,03,06,08,11.) párolt rizs tartár mártás (07,03,10.) rostos őszibaracklé E:5 131(Kj) 1 227(KCal) F: 29(g)Kol:217(g)Sz: 84(g) Zsir: 86(g)Cuk: 8(g)Só:3,97(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 480(mg)	túróscsusza, tejföl, pörcc gyümölcs tea - koll. E:2 611(Kj) 625(KCal) F: 16(g)Kol: 37(g)Sz: 66(g) Zsir: 33(g)Cuk: 11(g)Só:2,57(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 115(mg)	