

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

2022.04.04 - 2022.04.10.

<i>Hétfő</i> 2022.04.04	<i>Kedd</i> 2022.04.05.	<i>Szerda</i> 2022.04.06.	<i>Csütörtök</i> 2022.04.07.	<i>Péntek</i> 2022.04.08.
<p>Reggeli</p> <p>kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) alma citromos tea</p> <p>E:1 899(Kj) 454(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 21(g)Cuk: 24(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 55(mg)</p>	<p>mogyorókrém (01,07,08,06,) zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:1 943(Kj) 465(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 78(g) Zsir: 13(g)Cuk: 31(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 21(mg)</p>	<p>tejfölös túró (07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) uborka gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:1 061(Kj) 254(KCal) F: 10(g)Kol: 17(g)Sz: 38(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 66(mg)</p>	<p>eperlekvár zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) kakaó (07,)</p> <p>E:1 977(Kj) 473(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 88(g) Zsir: 6(g)Cuk: 41(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 260(mg)</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>
Ebéd				
<p>Vacsora</p> <p>retro szendvics (03,01,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:1 677(Kj) 401(KCal) F: 17(g)Kol:125(g)Sz: 55(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:2,72(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 10(mg)</p>	<p>wimpi (01,03,07,08,06,11,) rostos őszibaracklé</p> <p>E:2 138(Kj) 512(KCal) F: 21(g)Kol: 27(g)Sz: 54(g) Zsir: 26(g)Cuk: 4(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 205(mg)</p>	<p>sült csirkecomb rizi-bizi (01,03,07,09,10,) őszibarack befőtt gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:1 835(Kj) 439(KCal) F: 26(g)Kol: 33(g)Sz: 60(g) Zsir: 10(g)Cuk: 14(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 14(mg)</p>	<p>kenőmájas (10,09,06,07,) margarinos kenyér szeletelt (01,) paradicsom citromos tea</p> <p>E: 802(Kj) 192(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 4(mg)</p>	