

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

2022.04.18 - 2022.04.24.

Hétfő 2022.04.18	Kedd 2022.04.19.	Szerda 2022.04.20.	Csütörtök 2022.04.21.	Péntek 2022.04.22.
Reggeli		gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07,) tej (07.) gyümölcs tea - koll. E:1 612(Kj) 386(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 67(g) Zsir: 8(g)Cuk: 38(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 240(mg)	sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) gyümölcs joghurt (07.) gyümölcs tea - koll. E:4 455(Kj) 1 066(KCal) F: 41(g)Kol: 13(g)Sz:157(g) Zsir: 32(g)Cuk:101(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 186(mg)	baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08,) alma karamellás tej (07.) E:2 556(Kj) 611(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 53(g) Zsir: 38(g)Cuk: 19(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 245(mg)
Ebéd				
Vacsora		grízestésza-baracklekvár (01,03,) gyümölcs tea - koll. 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)	vajkrém-zöldfűszeres (07,) margarinos kenyér szeletelt (01.) kaliforniai paprika citromos tea E: 540(Kj) 129(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 10(mg)	