

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

2022.01.10 - 2022.01.16.

<i>Hétfő</i> 2022.01.10	<i>Kedd</i> 2022.01.11.	<i>Szerda</i> 2022.01.12.	<i>Csütörtök</i> 2022.01.13.	<i>Péntek</i> 2022.01.14.
<p>Reggeli</p> <p>kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) vajkrém-zöldfűszeres (07,) tv.paprika citromos tea</p> <p>E:1 181(Kj) 282(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 43(mg)</p>	<p>túrós virág (01,03,07,06,08,11,) kakaó (07,)</p> <p>E:1 614(Kj) 386(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 42(g) Zsir: 16(g)Cuk: 39(g)Só:1,82(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 271(mg)</p>	<p>tojásrántotta (03,07,) kaliforniai paprika fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:2 743(Kj) 656(KCal) F: 30(g)Kol:758(g)Sz: 57(g) Zsir: 35(g)Cuk: 8(g)Só:2,13(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 86(mg)</p>	<p>sajtos turista (07,) szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) vajkrém natúr (07,) citromos tea</p> <p>E:1 108(Kj) 265(KCal) F: 7(g)Kol: 46(g)Sz: 36(g) Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 37(mg)</p>	<p>teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,) alma tejeskávé (07,01,)</p> <p>E:1 942(Kj) 465(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 44(g) Zsir: 27(g)Cuk: 16(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 245(mg)</p>
Ebéd				
<p>Vacsora</p> <p>retro szendvics (03,01,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll. alma</p> <p>E:1 793(Kj) 429(KCal) F: 17(g)Kol:125(g)Sz: 62(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:2,72(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 15(mg)</p>	<p>burgonyás tészta (09,12,01,03,) csemege uborka gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:1 615(Kj) 386(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 72(g) Zsir: 5(g)Cuk: 8(g)Só:4,44(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)</p>	<p>rántott sajt (07,01,03,06,08,11,) párolt rizs tartár mártás (07,03,10,) citromos tea</p> <p>E:5 259(Kj) 1 258(KCal) F: 29(g)Kol:217(g)Sz: 91(g) Zsir: 86(g)Cuk: 15(g)Só:3,97(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 480(mg)</p>	<p>virslis roppanós ketchup fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) rostos őszibaracklé</p> <p>E:1 831(Kj) 438(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:3,11(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)</p>	