

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

2022.05.16 - 2022.05.22.

<i>Hétfő</i> 2022.05.16	<i>Kedd</i> 2022.05.17.	<i>Szerda</i> 2022.05.18.	<i>Csütörtök</i> 2022.05.19.	<i>Péntek</i> 2022.05.20.
<p>Reggeli</p> <p>kisdobozos madártej 200ml (07.) briós (01,03,07,06,08,11.)</p> <p>E:1 210(Kj) 289(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 6(g)Cuk: 21(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>vajkrém-magyaros (07.) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) tv.paprika gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:1 460(Kj) 349(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:1,88(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 14(mg)</p>	<p>túrós csiga (01,07,03,06,08,11.) alma tejeskávé (07,01.)</p> <p>E:2 539(Kj) 607(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 83(g) Zsir: 11(g)Cuk: 40(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 297(mg)</p>	<p>gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07.) tej (07.)</p> <p>E:2 172(Kj) 520(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 73(g) Zsir: 8(g)Cuk: 45(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>virslis roppanós ketchup margarinos kenyér szeletelt (01.) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E: 920(Kj) 220(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 13(g)Cuk: 13(g)Só:1,63(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 19(mg)</p>
Ebéd				
<p>Vacsora</p> <p>sajtos-tejfölös spagetti (07,01,03.) rostos őszibaracklé</p> <p>E:2 317(Kj) 554(KCal) F: 21(g)Kol: 74(g)Sz: 53(g) Zsir: 29(g)Cuk: 2(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 365(mg)</p>	<p>wimpi (01,03,07,08,06,11.) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:2 267(Kj) 542(KCal) F: 21(g)Kol: 27(g)Sz: 61(g) Zsir: 26(g)Cuk: 11(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 205(mg)</p>	<p>fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) kenőmájás (10,09,06,07.) paradicsom rostos őszibaracklé</p> <p>E:1 597(Kj) 382(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:2,28(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 4(mg)</p>	<p>milánói makaróni (07,01,03,09,10.) citromos limonádé</p> <p>E:2 561(Kj) 613(KCal) F: 27(g)Kol: 60(g)Sz: 71(g) Zsir: 25(g)Cuk: 16(g)Só:4,28(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 200(mg)</p>	