

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

2022.01.17 - 2022.01.23.

Hétfő 2022.01.17	Kedd 2022.01.18.	Szerda 2022.01.19.	Csütörtök 2022.01.20.	Péntek 2022.01.21.
Reggeli szezámragos zsemle (01,03,11,06,07,08,) körözött (07,) tv.paprika gyümölcs tea - koll. <p>E:1 179(Kj) 282(KCal) F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 37(g) Zsir: 10(g)Cuk: 9(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 102(mg)</p>	gyümölcs joghurt (07,) sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) citromos tea <p>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)</p>	csemege túrista paradicsom graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjű (07,) kakaó (07,) <p>E:2 078(Kj) 497(KCal) F: 17(g)Kol: 20(g)Sz: 60(g) Zsir: 27(g)Cuk: 16(g)Só:2,15(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 266(mg)</p>	zala felvágott kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) uborka gyümölcs tea - koll. <p>E:1 541(Kj) 369(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 34(mg)</p>	baconos-szezámragos rűd (01,03,07,11,06,08,) alma tejeskávè (07,01,) <p>E:2 594(Kj) 620(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 54(g) Zsir: 38(g)Cuk: 19(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 245(mg)</p>
Ebéd				
Vacsora meleg szendvics (01,03,06,07,08,11,) alma citromos tea <p>E:2 558(Kj) 612(KCal) F: 25(g)Kol: 43(g)Sz: 78(g) Zsir: 21(g)Cuk: 11(g)Só:3,83(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 245(mg)</p>	túrós csusza (07,01,03,) gyümölcs tea - koll. <p>E:1 582(Kj) 379(KCal) F: 17(g)Kol: 23(g)Sz: 54(g) Zsir: 10(g)Cuk: 9(g)Só:0,58(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 66(mg)</p>	paprikásburgonya-lecsókolbásszal (01,03,07,09,10,12,) cékla saláta üveges rostos ósziparacklé <p>E:1 818(Kj) 435(KCal) F: 12(g)Kol: 60(g)Sz: 40(g) Zsir: 24(g)Cuk: 7(g)Só:2,71(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 37(mg)</p>	csirkepörkölt (01,03,07,09,10,12,) fűtt tészta (01,03,) csemege uborka rostos narancslé <p>E:2 063(Kj) 493(KCal) F: 34(g)Kol: 39(g)Sz: 62(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:3,82(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 7(mg)</p>	