

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

2022.01.24 - 2022.01.30.

<i>Hétfő</i> 2022.01.24	<i>Kedd</i> 2022.01.25.	<i>Szerda</i> 2022.01.26.	<i>Csütörtök</i> 2022.01.27.	<i>Péntek</i> 2022.01.28.
<p>Reggeli</p> <p>vajkrém-zöldfűszeres (07.) korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08.) paradicsom rostos őszibaracklé</p> <p>E:1 083(Kj) 259(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 10(mg)</p>	<p>áfonyalekvár zsemlevekni (01,03,06,07,08,11.) tejeskávé (07,01.)</p> <p>E:2 005(Kj) 480(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 90(g) Zsir: 6(g)Cuk: 42(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 257(mg)</p>	<p>sajtos sertés párizsi (01,03,06,07.) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) tv.paprika citromos tea</p> <p>E:1 784(Kj) 427(KCal) F: 12(g)Kol: 30(g)Sz: 54(g) Zsir: 16(g)Cuk: 7(g)Só:2,16(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 31(mg)</p>	<p>túrós táska (01,07,03,06,08,11.) kakaó (07.)</p> <p>E:1 920(Kj) 459(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 48(g) Zsir: 24(g)Cuk: 22(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 273(mg)</p>	<p>baconos-szezámragos rúd (01,03,07,11,06,08.) alma gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:2 099(Kj) 502(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 32(g)Cuk: 10(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 5(mg)</p>
Ebéd				
<p>Vacsora</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>sajtos-tejfölös spagetti (07,01,03.) alma citromos tea</p> <p>E:2 562(Kj) 613(KCal) F: 21(g)Kol: 74(g)Sz: 66(g) Zsir: 29(g)Cuk: 9(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 370(mg)</p>	<p>meleg szendvics (01,03,06,07,08,11.) citromos tea</p> <p>E:2 441(Kj) 584(KCal) F: 24(g)Kol: 43(g)Sz: 71(g) Zsir: 21(g)Cuk: 11(g)Só:3,83(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>francialecso (01.) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:1 536(Kj) 367(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 23(g)Cuk: 8(g)Só:2,04(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 42(mg)</p>	