

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

2022.01.31 - 2022.02.06.

Hétfő 2022.01.31	Kedd 2022.02.01.	Szerda 2022.02.02.	Csütörtök 2022.02.03.	Péntek 2022.02.04.
Reggeli virsli roppanós ketchup fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) citromos tea E:1 844(Kj) 441(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 14(g)Cuk: 13(g)Só:3,11(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)	vajkrém-magyaros (07.) kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) tv.paprika kakaó (07.) E:1 687(Kj) 404(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 48(g) Zsir: 16(g)Cuk: 17(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 257(mg)	teljeskiőrlésű virsliroló (01,03,06,07,08,11,) alma citromos tea E:1 447(Kj) 346(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 21(g)Cuk: 7(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 5(mg)	zöldséges felvágott margarin-joghurtos (07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) kakaó (07.) E:1 923(Kj) 460(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 46(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	lekváros bukta (01,03,07,06,08,11,) citromos tea E:1 416(Kj) 339(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 5(g)Cuk: 19(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 52(mg)
Ebéd				
Vacsora tejberizs (07.) szórát kakaó-fahéj citromos tea E:1 684(Kj) 403(KCal) F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 69(g) Zsir: 9(g)Cuk: 38(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 289(mg)	hamburger táboros gyümölcs tea - koll. E:1 993(Kj) 477(KCal) F: 18(g)Kol: 27(g)Sz: 69(g) Zsir: 13(g)Cuk: 21(g)Só:1,87(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 151(mg)	grízestészta-baracklevár citromos tea 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)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) alma rostos őszibaracklé virsli roppanós mustár (10,) E:1 533(Kj) 367(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	