

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

2022.02.07 - 2022.02.13.

Hétfő 2022.02.07	Kedd 2022.02.08.	Szerda 2022.02.09.	Csütörtök 2022.02.10.	Péntek 2022.02.11.
Reggeli fonott kalács (01,03,07,06,08,11.) margarin-vajjűzű (07.) sárgabaracklekvár karamellás tej (07.) E:2 373(Kj) 568(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 98(g) Zsir: 19(g)Cuk: 48(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 292(mg)	izes sonka margarin-multivitaminos (07.) paradicsom fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) gyümölcs tea - koll. E:1 418(Kj) 339(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	lekváros bukta (01,03,07,06,08,11.) alma gyümölcs tea - koll. E:1 532(Kj) 367(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 71(g) Zsir: 5(g)Cuk: 19(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 57(mg)	kenőmájas (10,09,06,07.) szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08.) uborka citromos tea E:1 299(Kj) 311(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 36(mg)	baromfi párizsi teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) tv.paprika gyümölcs tea - koll. E:1 851(Kj) 443(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 19(g)Cuk: 7(g)Só:2,08(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 31(mg)
Ebéd				
Vacsora túrós derelye (01,03,06,07,08,11.) alma rostos őszibaracklé E:2 301(Kj) 550(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz:112(g) Zsir: 4(g)Cuk: 21(g)Só:0,24(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)	főtt tojás (03.) lecsókolbász füstölt csirkemellsonka paradicsom fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.) citromos tea E:1 579(Kj) 378(KCal) F: 21(g)Kol:308(g)Sz: 25(g) Zsir: 22(g)Cuk: 7(g)Só:2,31(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 36(mg)	sült csirkecomb párolt rizs őszibarack befőtt gyümölcs tea - koll. E:1 944(Kj) 465(KCal) F: 25(g)Kol: 33(g)Sz: 67(g) Zsir: 11(g)Cuk: 12(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	bakonyi sertéstokány (07,01,09,12.) főtt tészta (01,03.) citromos tea E:2 332(Kj) 558(KCal) F: 22(g)Kol: 49(g)Sz: 63(g) Zsir: 24(g)Cuk: 8(g)Só:2,19(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 38(mg)	