

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

2024.04.22 - 2024.04.28.

Hétfő 2024.04.22	Kedd 2024.04.23.	Szerda 2024.04.24.	Csütörtök 2024.04.25.	Péntek 2024.04.26.
Reggeli mogyorókrém (01,07,08,06.) zsemlevekni (01,03,06,07,08,11.) gyümölcs tea - koll. E:1 943(Kj) 465(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 78(g) Zsir: 13(g)Cuk: 31(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 21(mg)	vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) margarin-joghurtos (07.) zöldséges felvágott tejeskávé (07,01.) E:2 656(Kj) 635(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 23(g)Cuk: 31(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 251(mg)	kakaós csiga (01,03,07,06,08,11.) rostos narancslé E:1 245(Kj) 298(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 14(g)Cuk: 17(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 26(mg)	teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11.) tejeskávé (07,01.) alma E:2 631(Kj) 629(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 27(g)Cuk: 30(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 245(mg)	pulykamell sonka félbarna kenyér 1kg/cs (01.) sajtkrém-natúr (07.) kakaó (07.) E:1 896(Kj) 454(KCal) F: 17(g)Kol: 18(g)Sz: 38(g) Zsir: 14(g)Cuk: 32(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 463(mg)
Ebéd				
Vacsora wimpi (01,03,07,08,06,11.) rostos őszibaracklé E:2 138(Kj) 512(KCal) F: 21(g)Kol: 27(g)Sz: 54(g) Zsir: 26(g)Cuk: 4(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 205(mg)	fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-joghurtos (07.) paradicsom ízes sonka gyümölcs tea - koll. E:1 738(Kj) 416(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:1,84(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	zöldborsó főzelék (01,07.) sült csirkecomb fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.) citromos limonádé E:1 971(Kj) 471(KCal) F: 36(g)Kol: 38(g)Sz: 54(g) Zsir: 12(g)Cuk: 24(g)Só:1,99(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 109(mg)	rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11.) őszibarack befőtt petrezselymes burgonya gyümölcs tea - koll. E:2 367(Kj) 566(KCal) F: 29(g)Kol: 58(g)Sz: 66(g) Zsir: 22(g)Cuk: 15(g)Só:1,89(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 42(mg)	