

Étlap (kollégium 11-14 (reggeli,vacsora))

2023.03.13 - 2023.03.19.

<i>Hétfő</i> 2023.03.13	<i>Kedd</i> 2023.03.14.	<i>Szerda</i> 2023.03.15.	<i>Csütörtök</i> 2023.03.16.	<i>Péntek</i> 2023.03.17.
Reggeli eperlekvár zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll. E:1 496(Kj) 358(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 78(g) Zsir: 1(g)Cuk: 32(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 17(mg)	kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) tejeskávét (07,01,) E:2 444(Kj) 585(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 20(g)Cuk: 42(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 266(mg)		marha párizsi vajkrém natúr (07,) teljeskiórlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika kakaó (07,) E:3 166(Kj) 758(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz: 79(g) Zsir: 27(g)Cuk: 31(g)Só:2,49(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 286(mg)	sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11,) vaníliás tej (07,) E:2 475(Kj) 592(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 23(g)Cuk: 32(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 240(mg)
Ebéd				
Vacsora bakonyi sertéstokány (07,01,09,12,) főtt tészta (01,03,) gyümölcs tea - koll. E:2 841(Kj) 680(KCal) F: 27(g)Kol: 62(g)Sz: 77(g) Zsir: 30(g)Cuk: 9(g)Só:2,74(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 47(mg)			paraszt vacsora (03,01,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) gyümölcs tea - koll. E:2 035(Kj) 487(KCal) F: 16(g)Kol:250(g)Sz: 54(g) Zsir: 23(g)Cuk: 7(g)Só:1,92(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 32(mg)	