

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

2023.04.24 - 2023.04.30.

<i>Hétfő</i> 2023.04.24	<i>Kedd</i> 2023.04.25.	<i>Szerda</i> 2023.04.26.	<i>Csütörtök</i> 2023.04.27.	<i>Péntek</i> 2023.04.28.
Reggeli fonott kalács (01,03,07,06,08,11.) eperlekvár kakaó (07.) E:3 042(Kj) 728(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz:111(g) Zsir: 12(g)Cuk: 62(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 295(mg)	kakaós csiga (01,03,07,06,08,11.) tejeskávé (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)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) ízes sonka margarin-vajjízú (07.) tv.paprika citromos limonádé E:1 322(Kj) 316(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 6(g)Cuk: 7(g)Só:1,39(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 31(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) kockasajt (07.) kakaó (07.) E:3 359(Kj) 804(KCal) F: 29(g)Kol:280(g)Sz: 68(g) Zsir: 35(g)Cuk: 31(g)Só:4,52(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 269(mg)	gyümölcs joghurt (07.) sajtos kifli (01,03,07,08,06,11.) citromos limonádé E:4 464(Kj) 1 068(KCal) F: 41(g)Kol: 13(g)Sz:158(g) Zsir: 32(g)Cuk:101(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 186(mg)
Ebéd				
Vacsora virslis roppanós ketchup teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) rostos őszibaracklé E:1 755(Kj) 420(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 15(g)Cuk: 5(g)Só:2,85(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 46(mg)	brassói aprópecsenye csemege uborka citromos limonádé E:2 666(Kj) 638(KCal) F: 25(g)Kol: 68(g)Sz: 80(g) Zsir: 21(g)Cuk: 8(g)Só:4,17(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 52(mg)	rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11.) petrezselymes burgonya őszibarack befőtt citromos limonádé E:2 747(Kj) 657(KCal) F: 32(g)Kol: 68(g)Sz: 76(g) Zsir: 26(g)Cuk: 16(g)Só:2,32(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 49(mg)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) vajkrém-magyaros (07.) sajtos sertés párizsi (01,03,06,07.) gyümölcs tea - koll. tv.paprika E:1 955(Kj) 468(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 55(g) Zsir: 19(g)Cuk: 8(g)Só:2,51(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 44(mg)	