

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

2023.05.15 - 2023.05.21.

<i>Hétfő</i> 2023.05.15	<i>Kedd</i> 2023.05.16.	<i>Szerda</i> 2023.05.17.	<i>Csütörtök</i> 2023.05.18.	<i>Péntek</i> 2023.05.19.
Reggeli vajkrém-magyaros (07.) tv.paprika graham zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) tejeskávé (07,01.) E:2 446(Kj) 585(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 66(g) Zsir: 16(g)Cuk: 31(g)Só:0,97(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 285(mg)	sajtos sertés párizsi (01,03,06,07.) margarin-multivitaminos (07.) vajretek rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11.) gyümölcs tea - koll. E:1 773(Kj) 424(KCal) F: 12(g)Kol: 30(g)Sz: 54(g) Zsir: 16(g)Cuk: 7(g)Só:2,16(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 27(mg)	gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07.) tej (07.) E:2 172(Kj) 520(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 73(g) Zsir: 8(g)Cuk: 45(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	virsli roppanós ketchup teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) citromos limonádé E:1 892(Kj) 453(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 15(g)Cuk: 13(g)Só:2,85(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 46(mg)	lekváros bukta (01,03,07,06,08,11.) tejeskávé (07,01.) E:2 599(Kj) 622(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 89(g) Zsir: 10(g)Cuk: 42(g)Só:0,58(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 292(mg)
Ebéd				
Vacsora wimpi (01,03,07,08,06,11.) alma citromos limonádé E:2 392(Kj) 572(KCal) F: 21(g)Kol: 27(g)Sz: 68(g) Zsir: 26(g)Cuk: 11(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 210(mg)	pásztorharonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12.) csemege uborka citromos limonádé E:2 474(Kj) 592(KCal) F: 24(g)Kol: 56(g)Sz: 65(g) Zsir: 26(g)Cuk: 9(g)Só:3,31(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 22(mg)	grízestésza-baracklekvár (01,03.) citromos limonádé E:2 274(Kj) 544(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz:103(g) Zsir: 9(g)Cuk: 36(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 8(mg)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) sajtkrém-natúr (07.) ízes sonka tv.paprika kakaó (07.) E:2 619(Kj) 627(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 78(g) Zsir: 14(g)Cuk: 32(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 494(mg)	