

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

2024.09.16 - 2024.09.22.

| Hétfő 2024.09.16 | Kedd 2024.09.17. | Szerda 2024.09.18. | Csütörtök 2024.09.19. | Péntek 2024.09.20. |
|---|--|---|---|--|
| Reggeli baromfi párizsi vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07.) tv.paprika citromos limonádé E:1 498(Kj) 358(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 18(g)Cuk: 8(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 15(mg) | édes omlós pogácsa (01,07,03,) kakaó (07.) E:2 674(Kj) 640(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 72(g) Zsir: 21(g)Cuk: 37(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 243(mg) | ízes sonka rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07.) gyümölcs tea - koll. E:1 118(Kj) 268(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,64(g) Tel.Zs: 2(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) | hagymás croassant (01,03,06,07,08,11,) kisdobozos kakaó 200ml (07.) E:1 318(Kj) 315(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 15(g)Cuk: 16(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg) |
| Ebéd | | | | |
| Vacsora sült csirkecomb párolt rizs őszibarack befőtt citromos limonádé E:2 475(Kj) 592(KCal) F: 33(g)Kol: 46(g)Sz: 81(g) Zsir: 15(g)Cuk: 16(g)Só:0,96(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) | bécsi felvágott teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07.) tv.paprika alma rostos őszibaracklé E:1 489(Kj) 356(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 36(mg) | tejbegríz (01,07,) szórat kakaó-fahéj körte citromos limonádé E:2 779(Kj) 665(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 96(g) Zsir: 10(g)Cuk: 72(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 380(mg) | sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,) főtt tészta (01,03,) citromos limonádé E:2 832(Kj) 677(KCal) F: 28(g)Kol: 69(g)Sz: 76(g) Zsir: 30(g)Cuk: 9(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 23(mg) | |