

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

2024.10.07 - 2024.10.13.

| Hétfő 2024.10.07 | Kedd 2024.10.08. | Szerda 2024.10.09. | Csütörtök 2024.10.10. | Péntek 2024.10.11. |
|--|---|--|---|---|
| Reggeli teljeskiőrlésű sós fonott (01,03,06,07,08,11.) kakaó (07.) E:2 528(Kj) 605(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 88(g) Zsir: 8(g)Cuk: 33(g)Só:5,54(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 243(mg) | főtt tojás (03.) tv.paprika vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) margarin-joghurtos (07.) rostos őszibaracklé E:1 309(Kj) 313(KCal) F: 12(g)Kol:250(g)Sz: 33(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 35(mg) | teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) csemege túrista uborka margarin-multivitaminos (07.) gyümölcs tea - koll. E:1 913(Kj) 458(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 21(g)Cuk: 7(g)Só:1,91(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 35(mg) | vajkrém-magyaros (07.) kápia paprika szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08.) tejeskávé (01,07.) E:2 326(Kj) 556(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 17(g)Cuk: 31(g)Só:0,97(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 280(mg) | briós (07,03,01.) kakaó (07.) körte E:2 731(Kj) 653(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 99(g) Zsir: 12(g)Cuk: 49(g)Só:0,79(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 257(mg) |
| Ebéd | | | | |
| Vacsora bácskai rizseshús (09,12.) csemege uborka gyümölcs tea - koll. E:2 455(Kj) 587(KCal) F: 20(g)Kol: 58(g)Sz: 67(g) Zsir: 26(g)Cuk: 8(g)Só:3,55(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg) | wimpi (07,01,03,08,06,11.) körte gyümölcs tea - koll. E:2 318(Kj) 555(KCal) F: 21(g)Kol: 27(g)Sz: 72(g) Zsir: 26(g)Cuk: 20(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 219(mg) | grízestészta-baracklekvár (01,03.) gyümölcs tea - koll. E:2 266(Kj) 542(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) | zöldbab főzelék (07,01.) sült virsli fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.) gyümölcs tea - koll. E:3 725(Kj) 891(KCal) F: 27(g)Kol: 8(g)Sz: 39(g) Zsir: 73(g)Cuk: 12(g)Só:4,85(g) Tel.Zs: 21(g)Ca: 87(mg) | |