

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

2023.01.23 - 2023.01.29.

<i>Hétfő</i> 2023.01.23	<i>Kedd</i> 2023.01.24.	<i>Szerda</i> 2023.01.25.	<i>Csütörtök</i> 2023.01.26.	<i>Péntek</i> 2023.01.27.
Reggeli gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07,) tejjel (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)	vajkrém-magyaros (07.) kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) tv.paprika kakaó (07.) E:2 355(Kj) 563(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 16(g)Cuk: 31(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 257(mg)	gyümölcs joghurt (07.) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) gyümölcs tea - koll. E:4 101(Kj) 981(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:135(g) Zsir: 31(g)Cuk:102(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)	zöldséges felvágott margarin-joghurtos (07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) kakaó (07.) E:2 590(Kj) 620(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 23(g)Cuk: 30(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 254(mg)	lekváros bukta (01,03,07,06,08,11,) gyümölcs tea - koll. E:1 416(Kj) 339(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 5(g)Cuk: 19(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 52(mg)
Ebéd				
Vacsora zöldborsó főzelék (01,07,) fasírt (01,03,06,07,08,11,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll. E:2 884(Kj) 690(KCal) F: 32(g)Kol: 90(g)Sz: 75(g) Zsir: 28(g)Cuk: 27(g)Só:3,43(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 148(mg)	hamburger táboros (01,07,03,10,) gyümölcs tea - koll. E:1 993(Kj) 477(KCal) F: 18(g)Kol: 27(g)Sz: 69(g) Zsir: 13(g)Cuk: 21(g)Só:1,87(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 151(mg)	grízteszta-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)	bundáskenyér (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll. E:5 757(Kj) 1 377(KCal) F: 27(g)Kol:600(g)Sz: 72(g) Zsir:110(g)Cuk: 8(g)Só:3,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 60(mg)	