

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

2024.01.29 - 2024.02.04.

Hétfő 2024.01.29	Kedd 2024.01.30.	Szerda 2024.01.31.	Csütörtök 2024.02.01.	Péntek 2024.02.02.
Reggeli sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) vajkrém natúr (07,) tejeskávé (07,01,) E:2 645(Kj) 633(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 81(g) Zsir: 18(g)Cuk: 31(g)Só:0,47(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 283(mg)	túrós táska (01,07,03,06,08,11,) kakaó (07,) banán E:3 246(Kj) 777(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 98(g) Zsir: 24(g)Cuk: 36(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 23(g)Ca: 438(mg)	baromfi párizsi vajkrém natúr (07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika gyümölcs tea - koll. E:2 018(Kj) 483(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 21(g)Cuk: 9(g)Só:2,43(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 44(mg)	vajkrém natúr (07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) uborka kakaó (07,) E:2 735(Kj) 654(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 78(g) Zsir: 18(g)Cuk: 31(g)Só:1,73(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 290(mg)	teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,) tejeskávé (07,01,) mandarin E:2 702(Kj) 646(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 27(g)Cuk: 30(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 263(mg)
Ebéd				
Vacsora burgonyafőzelék (01,07,03,09,10,) fasírt (01,03,06,07,08,11,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll. E:2 683(Kj) 642(KCal) F: 23(g)Kol: 98(g)Sz: 65(g) Zsir: 34(g)Cuk: 8(g)Só:2,85(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 58(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)	rántott sajt (07,01,03,06,08,11,) párolt rizs tartár mártás (07,03,10,) gyümölcs tea - koll. E:6 274(Kj) 1 501(KCal) F: 34(g)Kol:264(g)Sz:107(g) Zsir:110(g)Cuk: 17(g)Só:4,57(g) Tel.Zs: 25(g)Ca: 592(mg)	grízestésza-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)	