

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

2023.02.20 - 2023.02.26.

| <i>Hétfő</i> 2023.02.20 | <i>Kedd</i> 2023.02.21. | <i>Szerda</i> 2023.02.22. | <i>Csütörtök</i> 2023.02.23. | <i>Péntek</i> 2023.02.24. |
|---|---|---|--|---|
| Reggeli kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) vajkrém natúr zala felvágott paradicsom gyümölcs tea - koll. E:2 092(Kj) 501(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 23(g)Cuk: 9(g)Só:2,57(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 40(mg) | csíkos kalács (01,03,07,06,08,11,) eperlekvár gyümölcs tea - koll. E:1 905(Kj) 456(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 90(g) Zsir: 6(g)Cuk: 45(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 52(mg) | vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) vajkrém-magyaros uborka gyümölcs tea - koll. E:1 178(Kj) 282(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 31(mg) | teavaj (07,) teljeskiőrlésű sós fonott (01,03,06,07,08,11,) tejeskávé (01,07,) E:3 173(Kj) 759(KCal) F: 16(g)Kol: 46(g)Sz: 90(g) Zsir: 25(g)Cuk: 33(g)Só:5,55(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 245(mg) | tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) kockasajt (07,) tv.paprika gyümölcs tea - koll. E:2 231(Kj) 534(KCal) F: 22(g)Kol:280(g)Sz: 47(g) Zsir: 29(g)Cuk: 8(g)Só:4,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 30(mg) |
| Ebéd | | | | |
| Vacsora pizza sonkás-sajtos (07,06,10,09,01,) gyümölcs tea - koll. E:1 137(Kj) 272(KCal) F: 23(g)Kol: 27(g)Sz: 71(g) Zsir: 15(g)Cuk: 12(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 160(mg) | fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) vajkrém-magyaros bécsi felvágott paradicsom gyümölcs tea - koll. E:1 638(Kj) 392(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só:2,04(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 13(mg) | pulyka aprópecsenye (01,03,07,09,10,) főtt tészta (01,03,) gyümölcs tea - koll. E:2 906(Kj) 695(KCal) F: 43(g)Kol: 59(g)Sz: 74(g) Zsir: 24(g)Cuk: 8(g)Só:2,36(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 7(mg) | pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) csemege uborka gyümölcs tea - koll. E:2 453(Kj) 587(KCal) F: 24(g)Kol: 56(g)Sz: 64(g) Zsir: 26(g)Cuk: 9(g)Só:2,82(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 22(mg) | |