

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

2023.02.27 - 2023.03.05.

<i>Hétfő</i> 2023.02.27	<i>Kedd</i> 2023.02.28.	<i>Szerda</i> 2023.03.01.	<i>Csütörtök</i> 2023.03.02.	<i>Péntek</i> 2023.03.03.
Reggeli sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,) margarin-vajjízú (07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) paradicsom kakaó (07,) E:2 812(Kj) 673(KCal) F: 19(g)Kol: 30(g)Sz: 77(g) Zsir: 19(g)Cuk: 30(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 270(mg)	teljeskiőrlésű sós fonott (01,03,06,07,08,11,) tejeskávé (01,07,) E:2 563(Kj) 613(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 90(g) Zsir: 8(g)Cuk: 33(g)Só:5,54(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) kockasajt (07,) alma gyümölcs tea - koll. E:2 678(Kj) 641(KCal) F: 24(g)Kol:280(g)Sz: 75(g) Zsir: 30(g)Cuk: 7(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 35(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)	virslis roppanós ketchup fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll. E:1 844(Kj) 441(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 14(g)Cuk: 13(g)Só:3,11(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(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)	paprikásburgonya-lecsókolbásszal (09,12,01,03,07,10,) csemege uborka gyümölcs tea - koll. E:2 123(Kj) 508(KCal) F: 14(g)Kol: 70(g)Sz: 47(g) Zsir: 28(g)Cuk: 8(g)Só:4,81(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 45(mg)	túrós gombóc-édes tejföllel (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll. E:3 667(Kj) 877(KCal) F: 23(g)Kol: 52(g)Sz:127(g) Zsir: 32(g)Cuk: 39(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 175(mg)	retro szendvics (07,01,03,06,08,11,) alma gyümölcs tea - koll. E:2 141(Kj) 512(KCal) F: 21(g)Kol:250(g)Sz: 63(g) Zsir: 19(g)Cuk: 7(g)Só:3,25(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 25(mg)	