

Étlap (kollégium 7-10 (reggeli,vacsora))

2023.04.17 - 2023.04.23.

<i>Hétfő</i> 2023.04.17	<i>Kedd</i> 2023.04.18.	<i>Szerda</i> 2023.04.19.	<i>Csütörtök</i> 2023.04.20.	<i>Péntek</i> 2023.04.21.
Reggeli csíkos kalács (01,03,07,06,08,11,) méz margarin-vajízú (07.) gyümölcs tea - koll. E:2 108(Kj) 504(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 93(g) Zsir: 10(g)Cuk: 49(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 68(mg)	marha párizsi teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07.) uborka kakaó (07.) E:3 005(Kj) 719(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 77(g) Zsir: 25(g)Cuk: 30(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 275(mg)	edami sajt (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07.) uborka tejeskávé (07,01.) E:3 190(Kj) 763(KCal) F: 24(g)Kol: 43(g)Sz: 77(g) Zsir: 27(g)Cuk: 30(g)Só:2,43(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 592(mg)	vajkrém natúr (07.) korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,) uborka gyümölcs tea - koll. E:1 075(Kj) 257(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 15(mg)	sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11,) vanília tej (07.) E:2 475(Kj) 592(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 23(g)Cuk: 32(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 240(mg)
Ebéd				
Vacsora meleg szendvics (01,03,06,07,08,11,) kakaó (07.) alma E:3 706(Kj) 887(KCal) F: 31(g)Kol: 43(g)Sz:101(g) Zsir: 27(g)Cuk: 34(g)Só:3,85(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 488(mg)	kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) kenőmájas (10,09,06,07,) paradicsom citromos limonádé E:1 455(Kj) 348(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 33(mg)	paraszt vacsora (03,01,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll. E:1 739(Kj) 416(KCal) F: 16(g)Kol:250(g)Sz: 54(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:1,85(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 32(mg)	rakott tészta sonkás-tejfölös (07,03,01,) gyümölcs tea - koll. E:4 466(Kj) 1 068(KCal) F: 32(g)Kol:191(g)Sz: 83(g) Zsir: 61(g)Cuk: 27(g)Só:3,04(g) Tel.Zs: 25(g)Ca: 450(mg)	