

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

2024.04.29 - 2024.05.05.

Hétfő 2024.04.29	Kedd 2024.04.30.	Szerda 2024.05.01.	Csütörtök 2024.05.02.	Péntek 2024.05.03.
Reggeli szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) sajtkrém-natúr (07,) tv.paprika gyümölcs tea - koll. E: 999(Kj) 239(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 7(g)Cuk: 9(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 251(mg)	gabonapehely mézes (01,06,) tej (07,) banán E:2 594(Kj) 620(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 97(g) Zsir: 7(g)Cuk: 46(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 372(mg)		omlóskecske-almás TK (01,03,07,) tejeskávé (07,01,) E:2 754(Kj) 659(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 24(g)Cuk: 59(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 240(mg)	teljeskiőrlésű vaníliás párna (01,03,06,07,08,11,) kakaó (07,) E:2 499(Kj) 598(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 18(g)Cuk: 38(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 243(mg)
Ebéd				
Vacsora borsos sertéstokány (09,12,01,03,07,10,) főtt tészta (01,03,) citromos limonádé E:2 294(Kj) 549(KCal) F: 22(g)Kol: 56(g)Sz: 62(g) Zsir: 24(g)Cuk: 8(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)			csirke gyros salátával, öntettel (01,03,07,09,10,) párolt rizs citromos limonádé E:2 674(Kj) 640(KCal) F: 44(g)Kol: 58(g)Sz: 71(g) Zsir: 21(g)Cuk: 11(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 9(mg)	