

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

2023.05.08 - 2023.05.14.

<i>Hétfő</i> 2023.05.08	<i>Kedd</i> 2023.05.09.	<i>Szerda</i> 2023.05.10.	<i>Csütörtök</i> 2023.05.11.	<i>Péntek</i> 2023.05.12.
Reggeli kuglóf (01,03,07,06,08,11,) margarin-joghurtos (07,) kakaó (07,) E:2 563(Kj) 613(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 19(g)Cuk: 36(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 279(mg)	cigánysonka margarin-multivitaminos (07,) kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) gyümölcs tea - koll. E:1 588(Kj) 380(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:2,19(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 27(mg)	teljeskiórlésű dupla béles (06,08,11,01,07,03,) vanília tej (07,) E:2 591(Kj) 620(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 12(g)Cuk: 44(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 240(mg)	körözött (07,) korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,) uborka citromos limonádé E:1 210(Kj) 289(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 37(g) Zsir: 9(g)Cuk: 9(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 76(mg)	teljeskiórlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) marha párizsi tv.paprika kakaó (07,) E:3 016(Kj) 721(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: 274(mg)
Ebéd				
Vacsora rántott sajt (07,01,03,06,08,11,) burgonyapüré (07,) citromos limonádé E:3 482(Kj) 833(KCal) F: 27(g)Kol:195(g)Sz: 64(g) Zsir: 55(g)Cuk: 10(g)Só:2,38(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 451(mg)	bundáskenyér (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll. E:5 677(Kj) 1 358(KCal) F: 27(g)Kol:600(g)Sz: 68(g) Zsir:110(g)Cuk: 8(g)Só:2,89(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 60(mg)	szilvás gombóc (01,03,06,07,08,11,) citromos limonádé E:2 154(Kj) 515(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz:115(g) Zsir: 11(g)Cuk: 49(g)Só:2,92(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)	pizza sonkás-sajtos (01,06,10,09,07,) citromos limonádé E:1 230(Kj) 294(KCal) F: 24(g)Kol: 27(g)Sz: 75(g) Zsir: 15(g)Cuk: 12(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 160(mg)	