

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

2024.09.09 - 2024.09.15.

Hétfő 2024.09.09	Kedd 2024.09.10.	Szerda 2024.09.11.	Csütörtök 2024.09.12.	Péntek 2024.09.13.
Reggeli zöldséges felvágott burgonyás kifli 100 g (07,03,01,) margarin-joghurtos (07,) kakaó (07,) E:3 354(Kj) 802(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz: 85(g) Zsir: 29(g)Cuk: 35(g)Só:1,95(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 243(mg)	körözött (07,) félbarna kenyér 1kg/cs (01,) uborka gyümölcs tea - koll. E: 731(Kj) 175(KCal) F: 8(g)Kol: 24(g)Sz: 15(g) Zsir: 9(g)Cuk: 9(g)Só:0,34(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 76(mg)	kenőmájás (10,09,06,07,) trappista sajt (07,) rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika gyümölcs tea - koll. E:1 950(Kj) 467(KCal) F: 19(g)Kol: 43(g)Sz: 41(g) Zsir: 19(g)Cuk: 7(g)Só:1,81(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 275(mg)	vajkrém-magyaros (07,) graham zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) uborka gyümölcs tea - koll. E:1 162(Kj) 278(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 43(mg)	sajtkrém-natúr (07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) jégcsapretek kakaó (07,) E:2 574(Kj) 616(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 78(g) Zsir: 13(g)Cuk: 32(g)Só:1,56(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 499(mg)
Ebéd				
Vacsora retro szendvics (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll. E:1 980(Kj) 474(KCal) F: 20(g)Kol:125(g)Sz: 67(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:2,88(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 10(mg)	pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) csemege uborka gyümölcs tea - koll. E:1 997(Kj) 478(KCal) F: 19(g)Kol: 45(g)Sz: 53(g) Zsir: 21(g)Cuk: 8(g)Só:2,56(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 17(mg)	burgonyafőzelék (01,07,03,09,10,) sült virsli fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) rostos őszibaracklé E:3 600(Kj) 861(KCal) F: 23(g)Kol: 6(g)Sz: 40(g) Zsir: 70(g)Cuk: 1(g)Só:4,27(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 83(mg)	szilvás gombóc (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll. E:2 146(Kj) 513(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)	