

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

2024.10.07 - 2024.10.13.

Hétfő 2024.10.07	Kedd 2024.10.08.	Szerda 2024.10.09.	Csütörtök 2024.10.10.	Péntek 2024.10.11.
Reggeli teljeskiőrlésű sós fonott (01,03,06,07,08,11.) kakaó (07.) E:2 528(Kj) 605(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 88(g) Zsir: 8(g)Cuk: 33(g)Só:5,54(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 243(mg)	főtt tojás (03.) tv.paprika vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) margarin-joghurtos (07.) rostos őszibaracklé E:1 309(Kj) 313(KCal) F: 12(g)Kol:250(g)Sz: 33(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 35(mg)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) csemege túrista uborka margarin-multivitaminos (07.) gyümölcs tea - koll. E:1 905(Kj) 456(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 21(g)Cuk: 7(g)Só:1,91(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 32(mg)	vajkrém-magyaros (07.) kápia paprika szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08.) tejeskávé (01,07.) E:2 237(Kj) 535(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 15(g)Cuk: 31(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 277(mg)	briós (07,03,01.) kakaó (07.) körte E:2 731(Kj) 653(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 99(g) Zsir: 12(g)Cuk: 49(g)Só:0,79(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 257(mg)
Ebéd				
Vacsora bácskai rizseshús (09,12.) csemege uborka gyümölcs tea - koll. E:1 982(Kj) 474(KCal) F: 16(g)Kol: 46(g)Sz: 55(g) Zsir: 21(g)Cuk: 8(g)Só:2,77(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 15(mg)	wimpi (07,01,03,08,06,11.) körte gyümölcs tea - koll. E:2 318(Kj) 555(KCal) F: 21(g)Kol: 27(g)Sz: 72(g) Zsir: 26(g)Cuk: 20(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 219(mg)	grízestészta-baracklekvár (01,03.) gyümölcs tea - koll. E:1 930(Kj) 462(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 88(g) Zsir: 7(g)Cuk: 30(g)Só:0,45(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 6(mg)	zöldbab főzelék (07,01.) sült virsli fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.) gyümölcs tea - koll. E:3 418(Kj) 818(KCal) F: 24(g)Kol: 6(g)Sz: 36(g) Zsir: 67(g)Cuk: 11(g)Só:4,27(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 75(mg)	