

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

2024.01.29 - 2024.02.04.

Hétfő 2024.01.29	Kedd 2024.01.30.	Szerda 2024.01.31.	Csütörtök 2024.02.01.	Péntek 2024.02.02.
Reggeli sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) vajkrém natúr (07,) tejeskávé (07,01,) E:2 556(Kj) 611(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 81(g) Zsir: 16(g)Cuk: 31(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 280(mg)	túrós táska (01,07,03,06,08,11,) kakaó (07,) banán E:3 114(Kj) 745(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 90(g) Zsir: 24(g)Cuk: 36(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 23(g)Ca: 405(mg)	baromfi párizsi vajkrém natúr (07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika gyümölcs tea - koll. E:1 929(Kj) 461(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 19(g)Cuk: 8(g)Só:2,34(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 41(mg)	vajkrém natúr (07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) uborka kakaó (07,) E:2 638(Kj) 631(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 77(g) Zsir: 16(g)Cuk: 31(g)Só:1,64(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 285(mg)	teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,) tejeskávé (07,01,) mandarin E:2 702(Kj) 646(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 27(g)Cuk: 30(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 263(mg)
Ebéd				
Vacsora burgonyafőzelék (01,07,03,09,10,) fasírt (01,03,06,07,08,11,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll. E:2 227(Kj) 533(KCal) F: 19(g)Kol: 79(g)Sz: 56(g) Zsir: 28(g)Cuk: 8(g)Só:2,37(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 47(mg)	hamburger táboros (01,07,03,10,) gyümölcs tea - koll. E:1 993(Kj) 477(KCal) F: 18(g)Kol: 27(g)Sz: 69(g) Zsir: 13(g)Cuk: 21(g)Só:1,87(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 151(mg)	rántott sajt (07,01,03,06,08,11,) párolt rizs tartár mártás (07,03,10,) gyümölcs tea - koll. E:5 060(Kj) 1 211(KCal) F: 28(g)Kol:217(g)Sz: 93(g) Zsir: 86(g)Cuk: 15(g)Só:3,67(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 480(mg)	grízestésza-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)	