

Étlap (kollégium 11-14 (reggeli,vacsora))

2024.03.04 - 2024.03.10.

Hétfő 2024.03.04	Kedd 2024.03.05.	Szerda 2024.03.06.	Csütörtök 2024.03.07.	Péntek 2024.03.08.
Reggeli teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) lapka sajt (07,) tv.paprika kakaó (07,) E:4 519(Kj) 1 081(KCal) F: 36(g)Kol: 0(g)Sz: 85(g) Zsir: 54(g)Cuk: 39(g)Só:6,35(g) Tel.Zs: 31(g)Ca: 274(mg)	rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,) sajtkrém-natúr (07,) tv.paprika gyümölcs tea - koll. E:1 234(Kj) 295(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 8(g)Cuk: 9(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 250(mg)	szezámagos fonott (01,07,11,03,06,08,) margarin-multivitaminos (07,) banán kakaó (07,) E:2 783(Kj) 666(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 89(g) Zsir: 16(g)Cuk: 31(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 434(mg)	svájci kifli (01,03,07,06,08,11,) tejeskávé (07,01,) E:2 152(Kj) 515(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 15(g)Cuk: 42(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 266(mg)	pulykamell sonka margarinos kenyér szeletelt (01,) vajkrém natúr (07,) tv.paprika gyümölcs tea - koll. E: 918(Kj) 220(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 16(g) Zsir: 13(g)Cuk: 9(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 17(mg)
Ebéd				
Vacsora rántott csirkecombfilé (01,03,06,07,08,11,) kukoricás rizs őszibarack befőtt E:3 022(Kj) 723(KCal) F: 48(g)Kol:132(g)Sz: 98(g) Zsir: 19(g)Cuk: 9(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 12(mg)	tojásrántotta (03,07,) virsli roppanós fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll. E:2 661(Kj) 637(KCal) F: 32(g)Kol:758(g)Sz: 23(g) Zsir: 48(g)Cuk: 8(g)Só:2,18(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 108(mg)	mogyorókrémes minigombóc (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll. E: 566(Kj) 135(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 4(g)Cuk: 12(g)Só:2,27(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 6(mg)	retro szendvics (03,01,06,07,08,11,) rostos őszibaracklé E:2 200(Kj) 526(KCal) F: 24(g)Kol:250(g)Sz: 61(g) Zsir: 19(g)Cuk: 3(g)Só:3,40(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 20(mg)	