

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

2024.06.10 - 2024.06.16.

| <i>Hétfő</i> 2024.06.10 | <i>Kedd</i> 2024.06.11. | <i>Szerda</i> 2024.06.12. | <i>Csütörtök</i> 2024.06.13. | <i>Péntek</i> 2024.06.14. |
|---|--|---|---|--|
| Reggeli tejeskiórlésű sós fonott (01,03,06,07,08,11,) tejeskávé (01,07,) E:2 563(Kj) 613(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 90(g) Zsir: 8(g)Cuk: 33(g)Só:5,54(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg) | marha párizsi rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) sajtkrém-natúr (07,) uborka kakaó (07,) E:3 015(Kj) 721(KCal) F: 22(g)Kol: 0(g)Sz: 80(g) Zsir: 22(g)Cuk: 32(g)Só:2,32(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 497(mg) | kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) citromos limonádé E:1 269(Kj) 304(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 14(g)Cuk: 19(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 26(mg) | vajkrém natúr (07,) margarinos kenyér szeletelt (01,) paradicsom kakaó (07,) E:1 865(Kj) 446(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 16(g)Cuk: 31(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 255(mg) | kockasajt (07,) burgonyás kifli 50 g (01,03,07,) hónaposretek tejeskávé (01,07,) E:4 219(Kj) 1 009(KCal) F: 35(g)Kol:280(g)Sz:100(g) Zsir: 40(g)Cuk: 35(g)Só:5,12(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 240(mg) |
| Ebéd | | | | |
| Vacsora pizza sonkás-sajtos (06,10,09,07,01,) citromos limonádé E:1 252(Kj) 299(KCal) F: 25(g)Kol: 27(g)Sz: 76(g) Zsir: 15(g)Cuk: 12(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 160(mg) | pulyka aprópecsenye (01,03,07,09,10,) főtt tészta (01,03,) citromos limonádé E:2 914(Kj) 697(KCal) F: 43(g)Kol: 59(g)Sz: 74(g) Zsir: 24(g)Cuk: 8(g)Só:2,37(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 7(mg) | retro szendvics (01,03,06,07,08,11,) körte citromos limonádé E:2 387(Kj) 571(KCal) F: 25(g)Kol:250(g)Sz: 79(g) Zsir: 20(g)Cuk: 19(g)Só:3,41(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 34(mg) | túrós csusza (07,01,03,) citromos limonádé E:1 954(Kj) 468(KCal) F: 21(g)Kol: 29(g)Sz: 66(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 82(mg) | |