

Étlap (kollégium 11-14 (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:3 463(Kj) 828(KCal) F: 22(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 31(g)Cuk: 35(g)Só:2,14(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 243(mg)	körözött (07,) félbarna kenyér 1kg/cs (01,) uborka gyümölcs tea - koll. E: 739(Kj) 177(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: 79(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:1 259(Kj) 301(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 48(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:2 328(Kj) 557(KCal) F: 24(g)Kol:250(g)Sz: 68(g) Zsir: 19(g)Cuk: 10(g)Só:3,40(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 20(mg)	pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) csemege uborka gyümölcs tea - koll. E:2 465(Kj) 590(KCal) F: 24(g)Kol: 56(g)Sz: 65(g) Zsir: 26(g)Cuk: 9(g)Só:3,31(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 22(mg)	burgonyafőzelék (01,07,03,09,10,) sült virsli fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) rostos őszibaracklé E:3 998(Kj) 957(KCal) F: 26(g)Kol: 8(g)Sz: 47(g) Zsir: 77(g)Cuk: 2(g)Só:4,85(g) Tel.Zs: 21(g)Ca: 97(mg)	szilvás gombóc (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll. E:2 564(Kj) 613(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz:137(g) Zsir: 14(g)Cuk: 58(g)Só:3,60(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 6(mg)	