

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

2024.11.11 - 2024.11.17.

<i>Hétfő</i> 2024.11.11	<i>Kedd</i> 2024.11.12.	<i>Szerda</i> 2024.11.13.	<i>Csütörtök</i> 2024.11.14.	<i>Péntek</i> 2024.11.15.
<p>Reggeli gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07,) tej (07.)</p> <p>E:2 172(Kj) 520(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 73(g) Zsir: 8(g)Cuk: 45(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>trappista sajt (07.) margarin-vajjízú (07.) tv.paprika vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tejeskávé (01,07.)</p> <p>E:2 593(Kj) 620(KCal) F: 20(g)Kol: 43(g)Sz: 64(g) Zsir: 19(g)Cuk: 31(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 495(mg)</p>	<p>sajtos rúd 100g alma kakaó (07.)</p> <p>E:1 394(Kj) 333(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 6(g)Cuk: 30(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 248(mg)</p>	<p>zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjízú (07.) méz kakaó (07.)</p> <p>E:2 847(Kj) 681(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz:105(g) Zsir: 10(g)Cuk: 59(g)Só:0,65(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 276(mg)</p>	<p>virslis roppanós ketchup teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:1 883(Kj) 451(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 15(g)Cuk: 13(g)Só:2,85(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 46(mg)</p>
Ebéd				
<p>Vacsora húsgombóc paradicsommártásban (01,03,07,09,10.) sós burgonya 1/2 adag fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:2 502(Kj) 598(KCal) F: 23(g)Kol: 71(g)Sz: 78(g) Zsir: 23(g)Cuk: 19(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 31(mg)</p>	<p>meleg szendvics (07,01,03,06,08,11,) narancs gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:3 097(Kj) 741(KCal) F: 30(g)Kol: 43(g)Sz:100(g) Zsir: 22(g)Cuk: 14(g)Só:4,16(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 284(mg)</p>	<p>tejbegríz (01,07.) szórat kakaó-fahéj körte gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:2 771(Kj) 663(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 96(g) Zsir: 10(g)Cuk: 72(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 380(mg)</p>	<p>bácskai rizseshús (09,12.) csemege uborka gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:2 455(Kj) 587(KCal) F: 20(g)Kol: 58(g)Sz: 67(g) Zsir: 26(g)Cuk: 8(g)Só:3,55(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)</p>	