

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

2024.01.22 - 2024.01.28.

Hétfő 2024.01.22	Kedd 2024.01.23.	Szerda 2024.01.24.	Csütörtök 2024.01.25.	Péntek 2024.01.26.
Reggeli pulykamell sonka margarin-joghurtos (07.) félbarna kenyér 1kg/cs (01.) tv.paprika tejeskávé (07,01.) E:1 949(Kj) 466(KCal) F: 14(g)Kol: 18(g)Sz: 39(g) Zsir: 16(g)Cuk: 30(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 244(mg)	sajtos rúd 100g kockasajt (07.) gyümölcs tea - koll. E:1 675(Kj) 401(KCal) F: 18(g)Kol:280(g)Sz: 21(g) Zsir: 28(g)Cuk: 7(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 0(mg)	fonott kalács (01,03,07,06,08,11.) margarin-joghurtos (07.) méz kakaó (07.) E:3 396(Kj) 813(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz:116(g) Zsir: 20(g)Cuk: 66(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 311(mg)	marha párizsi teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) jégsapretek gyümölcs tea - koll. E:1 832(Kj) 438(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 19(g)Cuk: 7(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 36(mg)	édes omlós pogácsa (01,07,03.) alma kakaó (07.) E:2 791(Kj) 668(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 78(g) Zsir: 21(g)Cuk: 37(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 248(mg)
Ebéd				
Vacsora prézlis núdli (01,03,06,07,08,11.) sárgabaracklekvár gyümölcs tea - koll. E:3 144(Kj) 752(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz:133(g) Zsir: 4(g)Cuk: 49(g)Só:2,65(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 9(mg)	kenőmájás (10,09,06,07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) uborka banán gyümölcs tea - koll. E:2 412(Kj) 577(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 90(g) Zsir: 11(g)Cuk: 7(g)Só:2,02(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 204(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)	sajtos-tejfölös spagetti (07,01,03.) gyümölcs tea - koll. E:2 764(Kj) 661(KCal) F: 23(g)Kol: 74(g)Sz: 73(g) Zsir: 31(g)Cuk: 10(g)Só:2,44(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 365(mg)	