

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

2024.12.16 - 2024.12.22.

Hétfő 2024.12.16	Kedd 2024.12.17.	Szerda 2024.12.18.	Csütörtök 2024.12.19.	Péntek 2024.12.20.
Reggeli édes omlós pogácsa (01,07,03.) kisdobozos kakaó 200ml (07.) E:1 691(Kj) 405(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 17(g)Cuk: 17(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	vajkrém natúr (07.) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.) tv.paprika kakaó (07.) E:2 419(Kj) 579(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 17(g)Cuk: 31(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 288(mg)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) sajtkrém-natúr (07.) pulykamell sonka tv.paprika gyümölcs tea - koll. E:1 656(Kj) 396(KCal) F: 17(g)Kol: 18(g)Sz: 56(g) Zsir: 10(g)Cuk: 9(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 251(mg)	fonott kalács (01,03,07,06,08,11.) teavaj (07.) málnalekvár gyümölcs tea - koll. E:2 370(Kj) 567(KCal) F: 8(g)Kol: 46(g)Sz: 77(g) Zsir: 22(g)Cuk: 27(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 57(mg)	virslis roppanós ketchup fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) gyümölcs tea - koll. E:2 147(Kj) 514(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 74(g) Zsir: 14(g)Cuk: 15(g)Só:3,27(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)
Ebéd				
Vacsora rakott húsos tészta (fehér) (03,07,01.) gyümölcs tea - koll. E:4 983(Kj) 1 192(KCal) F: 47(g)Kol:283(g)Sz: 84(g) Zsir: 75(g)Cuk: 15(g)Só:3,17(g) Tel.Zs: 27(g)Ca: 400(mg)	wimpi (07,01,03,08,06,11.) gyümölcs tea - koll. E:2 267(Kj) 542(KCal) F: 21(g)Kol: 27(g)Sz: 61(g) Zsir: 26(g)Cuk: 11(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 205(mg)	pizza sonkás-sajtos (06,10,09,07,01.) gyümölcs tea - koll. E:1 243(Kj) 297(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)	rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) sajtkrém-natúr (07.) ízes sonka uborka narancs gyümölcs tea - koll. E:1 333(Kj) 319(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 6(g)Cuk: 9(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 298(mg)	