

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

2024.02.26 - 2024.03.03.

Hétfő 2024.02.26	Kedd 2024.02.27.	Szerda 2024.02.28.	Csütörtök 2024.02.29.	Péntek 2024.03.01.
Reggeli trappista sajt (07.) margarin-joghurtos (07.) félbarna kenyér 1kg/cs (01.) sajtos sertés párizsi (01,03,06,07.) tv.paprika gyümölcs tea - koll. E:1 420(Kj) 340(KCal) F: 15(g)Kol: 73(g)Sz: 14(g) Zsir: 24(g)Cuk: 7(g)Só:1,64(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 244(mg)	túrós virág (01,03,07,06,08,11.) kakaó (07.) E:2 281(Kj) 546(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 16(g)Cuk: 52(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 271(mg)	virslis roppanós ketchup félbarna kenyér 1kg/cs (01.) gyümölcs tea - koll. E: 999(Kj) 239(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 13(g)Cuk: 13(g)Só:1,76(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 19(mg)	sajtos rúd 100g kockasajt (07.) kakaó (07.) E:2 823(Kj) 675(KCal) F: 25(g)Kol:280(g)Sz: 44(g) Zsir: 34(g)Cuk: 30(g)Só:4,02(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 243(mg)	krémtúró milli (07.) tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) gyümölcs tea - koll. E:7 735(Kj) 1 850(KCal) F: 73(g)Kol: 0(g)Sz:291(g) Zsir: 41(g)Cuk:258(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 290(mg)
Ebéd				
Vacsora rizsfelfújt málnaöntettel (07,03.) gyümölcs tea - koll. E:3 901(Kj) 933(KCal) F: 22(g)Kol:400(g)Sz:120(g) Zsir: 31(g)Cuk: 55(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 213(mg)	hamburger táboros (01,07,03,10.) gyümölcs tea - koll. E:1 993(Kj) 477(KCal) F: 18(g)Kol: 27(g)Sz: 69(g) Zsir: 13(g)Cuk: 21(g)Só:1,87(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 151(mg)	sajtos-tejfölös spagetti (07,01,03.) rostos ószibaracklé E:2 635(Kj) 630(KCal) F: 23(g)Kol: 74(g)Sz: 66(g) Zsir: 31(g)Cuk: 3(g)Só:2,44(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 365(mg)	pulykahúsos tarhonya (01,03,09,12.) gyümölcs tea - koll. E:2 228(Kj) 533(KCal) F: 30(g)Kol: 37(g)Sz: 66(g) Zsir: 16(g)Cuk: 8(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 5(mg)	