

Étlap (kollégium 7-10 (reggeli,vacsora))

2024.03.04 - 2024.03.10.

Hétfő 2024.03.04	Kedd 2024.03.05.	Szerda 2024.03.06.	Csütörtök 2024.03.07.	Péntek 2024.03.08.
Reggeli teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) lapka sajt (07,) tv.paprika kakaó (07,) E:3 553(Kj) 850(KCal) F: 25(g)Kol: 0(g)Sz: 81(g) Zsir: 35(g)Cuk: 34(g)Só:3,85(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 274(mg)	rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,) sajtkrém-natúr (07,) tv.paprika gyümölcs tea - koll. E:1 234(Kj) 295(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 8(g)Cuk: 9(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 250(mg)	szezámagos fonott (01,07,11,03,06,08,) margarin-multivitaminos (07,) banán kakaó (07,) E:2 652(Kj) 634(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 82(g) Zsir: 16(g)Cuk: 31(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 401(mg)	svájci kifli (01,03,07,06,08,11,) tejeskávé (07,01,) E:2 152(Kj) 515(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 15(g)Cuk: 42(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 266(mg)	pulykamell sonka margarinos kenyér szeletelt (01,) vajkrém natúr (07,) tv.paprika gyümölcs tea - koll. E: 829(Kj) 198(KCal) F: 9(g)Kol: 18(g)Sz: 16(g) Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 14(mg)
Ebéd				
Vacsora rántott csirkecombfilé (01,03,06,07,08,11,) kukoricás rizs őszibarack befőtt E:2 472(Kj) 591(KCal) F: 39(g)Kol:106(g)Sz: 81(g) Zsir: 15(g)Cuk: 8(g)Só:1,78(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 9(mg)	tojásrántotta (03,07,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) virslis roppanós gyümölcs tea - koll. E:2 661(Kj) 637(KCal) F: 32(g)Kol:758(g)Sz: 23(g) Zsir: 48(g)Cuk: 8(g)Só:2,18(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 108(mg)	mogyorókrémes minigombóc (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll. E: 478(Kj) 114(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 3(g)Cuk: 11(g)Só:1,81(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)	retro szendvics (03,01,06,07,08,11,) rostos őszibaracklé E:1 852(Kj) 443(KCal) F: 20(g)Kol:125(g)Sz: 60(g) Zsir: 12(g)Cuk: 3(g)Só:2,88(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 10(mg)	