

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

2024.03.18 - 2024.03.24.

Hétfő 2024.03.18	Kedd 2024.03.19.	Szerda 2024.03.20.	Csütörtök 2024.03.21.	Péntek 2024.03.22.
Reggeli csíkos kalács (01,03,07,06,08,11,) méz margarin-joghurtos (07.) kakaó (07.) E:3 407(Kj) 815(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz:117(g) Zsir: 19(g)Cuk: 72(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 311(mg)	kenőmájás (10,09,06,07.) burgonyás kifli 50 g (01,03,07.) uborka gyümölcs tea - koll. E:2 100(Kj) 502(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 15(g)Cuk: 12(g)Só:1,86(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 9(mg)	búrkifli áfonyás (01,03,07,06,08,11.) tejeskávé (07,01.) E:2 887(Kj) 691(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 27(g)Cuk: 41(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 292(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) gyümölcs joghurt (07.) gyümölcs tea - koll. E:4 105(Kj) 982(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:134(g) Zsir: 31(g)Cuk:102(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)	teljeskiórlésu búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-vajjű (07.) sonkás szelet uborka kakaó (07.) E:2 451(Kj) 586(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 76(g) Zsir: 12(g)Cuk: 30(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 275(mg)
Ebéd				
Vacsora wimpi (01,03,07,08,06,11,) 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)	pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12.) csemege uborka rostos narancslé E:1 982(Kj) 474(KCal) F: 20(g)Kol: 45(g)Sz: 52(g) Zsir: 21(g)Cuk: 7(g)Só:2,56(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 17(mg)	burgonyafőzelék (01,07,03,09,10.) fasírt (01,03,06,07,08,11.) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.) rostos őszibaracklé E:2 370(Kj) 567(KCal) F: 22(g)Kol: 97(g)Sz: 52(g) Zsir: 32(g)Cuk: 1(g)Só:2,65(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 51(mg)	sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10.) főtt tészta (01,03.) vegyes savanyúság gyümölcs tea - koll. E:2 355(Kj) 563(KCal) F: 23(g)Kol: 56(g)Sz: 64(g) Zsir: 24(g)Cuk: 8(g)Só:1,68(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)	