

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

2024.04.08 - 2024.04.14.

Hétfő 2024.04.08	Kedd 2024.04.09.	Szerda 2024.04.10.	Csütörtök 2024.04.11.	Péntek 2024.04.12.
Reggeli sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) sajtkrém-natúr (07,) kápia paprika gyümölcs tea E:1 757(Kj) 420(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 52(g) Zsir: 15(g)Cuk: 6(g)Só:2,34(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 247(mg)	teljeskiőrlésű vaníliás párna (01,03,06,07,08,11,) alma kakaó (07,) E:2 616(Kj) 626(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 76(g) Zsir: 18(g)Cuk: 38(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 248(mg)	gabonapehely mézes (01,06,) tej (07,) E:2 067(Kj) 494(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 7(g)Cuk: 46(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 240(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) kenőmájas (10,09,06,07,) uborka tejeskávé (07,01,) E:2 475(Kj) 592(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 15(g)Cuk: 31(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 275(mg)	sajtos pereg banán kakaó (07,) E:1 804(Kj) 432(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 6(g)Cuk: 30(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 375(mg)
Ebéd				
Vacsora rakott tészta sonkás-tejfölös (07,03,01,) gyümölcs tea - koll. E:4 562(Kj) 1 091(KCal) F: 35(g)Kol:191(g)Sz: 83(g) Zsir: 62(g)Cuk: 27(g)Só:3,39(g) Tel.Zs: 26(g)Ca: 450(mg)	paprikásburgonya-lecsókolbásszal (01,03,07,09,10,12,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) csemege uborka rostos ószibaracklé E:1 926(Kj) 461(KCal) F: 14(g)Kol: 60(g)Sz: 45(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:4,35(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 41(mg)	sült csirkecomb burgonyapüré (07,) ószibarack befőtt gyümölcs tea - koll. E:2 010(Kj) 481(KCal) F: 29(g)Kol: 38(g)Sz: 51(g) Zsir: 16(g)Cuk: 17(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 43(mg)	meleg szendvics (01,03,06,07,08,11,) rostos ószibaracklé E:2 692(Kj) 644(KCal) F: 29(g)Kol: 43(g)Sz: 79(g) Zsir: 22(g)Cuk: 7(g)Só:4,02(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 240(mg)	