

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

2024.06.10 - 2024.06.16.

Hétfő 2024.06.10	Kedd 2024.06.11.	Szerda 2024.06.12.	Csütörtök 2024.06.13.	Péntek 2024.06.14.
Reggeli teljeskiórlésű sós fonott (01,03,06,07,08,11,) tejeskávé (01,07.) E:2 563(Kj) 613(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 90(g) Zsir: 8(g)Cuk: 33(g)Só:5,54(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	marha párizsi rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) sajtkrém-natúr (07.) uborka kakaó (07.) E:3 007(Kj) 719(KCal) F: 22(g)Kol: 0(g)Sz: 80(g) Zsir: 22(g)Cuk: 32(g)Só:2,32(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 495(mg)	kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) citromos limonádé E:1 269(Kj) 304(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 14(g)Cuk: 19(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 26(mg)	vajkrém natúr (07,) margarinos kenyér szeletelt (01,) paradicsom kakaó (07.) E:1 776(Kj) 425(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 14(g)Cuk: 31(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 253(mg)	kockasajt (07,) burgonyás kifli 50 g (01,03,07,) hónaposretek tejeskávé (01,07,) E:4 219(Kj) 1 009(KCal) F: 35(g)Kol:280(g)Sz:100(g) Zsir: 40(g)Cuk: 35(g)Só:5,12(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 240(mg)
Ebéd				
Vacsora pizza sonkás-sajtos (06,10,09,07,01,) citromos limonádé E:1 230(Kj) 294(KCal) F: 24(g)Kol: 27(g)Sz: 75(g) Zsir: 15(g)Cuk: 12(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 160(mg)	pulyka aprópecsenye (01,03,07,09,10,) főtt tészta (01,03,) citromos limonádé E:2 375(Kj) 568(KCal) F: 35(g)Kol: 48(g)Sz: 61(g) Zsir: 19(g)Cuk: 8(g)Só:1,89(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 6(mg)	retro szendvics (01,03,06,07,08,11,) körte citromos limonádé E:2 039(Kj) 488(KCal) F: 21(g)Kol:125(g)Sz: 78(g) Zsir: 12(g)Cuk: 18(g)Só:2,88(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 24(mg)	túrós csusza (07,01,03,) citromos limonádé E:1 591(Kj) 381(KCal) F: 17(g)Kol: 23(g)Sz: 54(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,58(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 66(mg)	