

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

2024.02.19 - 2024.02.25.

Hétfő 2024.02.19	Kedd 2024.02.20.	Szerda 2024.02.21.	Csütörtök 2024.02.22.	Péntek 2024.02.23.
Reggeli tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) kockasajt (07.) alma kakaó (07.) E:3 476(Kj) 832(KCal) F: 30(g)Kol:280(g)Sz: 74(g) Zsir: 35(g)Cuk: 31(g)Só:4,52(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 274(mg)	kakaós csiga (01,03,07,06,08,11.) tejeskávé (07,01.) E:2 872(Kj) 687(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 79(g) Zsir: 27(g)Cuk: 47(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 290(mg)	pulykamell sonka paradicsom teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-vajízú (07.) gyümölcs tea - koll. E:1 508(Kj) 361(KCal) F: 14(g)Kol: 18(g)Sz: 54(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:2,05(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(mg)	gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07.) tej (07.) E:2 172(Kj) 520(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 73(g) Zsir: 8(g)Cuk: 45(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	fonott kalács (01,03,07,06,08,11.) sárgabaracklekvár gyümölcs tea - koll. E:1 887(Kj) 452(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 89(g) Zsir: 6(g)Cuk: 39(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 52(mg)
Ebéd				
Vacsora sült csirkecomb rizi-bizi (01,03,07,09,10.) körte befőtt gyümölcs tea - koll. E:2 032(Kj) 486(KCal) F: 29(g)Kol: 38(g)Sz: 63(g) Zsir: 11(g)Cuk: 16(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 14(mg)	kenőmájás (10,09,06,07.) uborka teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) rostos őszibaracklé E:1 617(Kj) 387(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,02(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 36(mg)	burgonyás tészta (09,12,01,03.) csemege uborka gyümölcs tea - koll. E:1 615(Kj) 386(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 72(g) Zsir: 5(g)Cuk: 8(g)Só:4,44(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)	vajkrém-magyaros (07.) tv.paprika sajtos sertés párizsi (01,03,06,07.) rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08.) banán kakaó (07.) E:3 330(Kj) 797(KCal) F: 21(g)Kol: 30(g)Sz: 97(g) Zsir: 23(g)Cuk: 31(g)Só:1,68(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 415(mg)	