

Étlap (kollégium 11-14 (reggeli,vacsora))

2024.03.25 - 2024.03.31.

Hétfő 2024.03.25	Kedd 2024.03.26.	Szerda 2024.03.27.	Csütörtök 2024.03.28.	Péntek 2024.03.29.
Reggeli tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) margarin-joghurtos (07,) tejeskávé (07,01,) E:2 144(Kj) 513(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 14(g)Cuk: 31(g)Só:0,59(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 266(mg)	marha párizsi margarin-joghurtos (07,) tv.paprika teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) kakaó (07,) E:3 016(Kj) 721(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 77(g) Zsir: 25(g)Cuk: 30(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 274(mg)	virslis roppanós margarinos kenyér szeletelt (01,) ketchup gyümölcs tea - koll. E:1 001(Kj) 239(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 13(g)Cuk: 13(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 19(mg)		
Ebéd				
Vacsora nokedli (01,03,) főtt tojás (03,) csemege uborka gyümölcs tea - koll. E:2 292(Kj) 548(KCal) F: 40(g)Kol:250(g)Sz:124(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:3,12(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg)	sült csirkecomb burgonyapüré (07,) őszibarack befőtt gyümölcs tea - koll. E:2 425(Kj) 580(KCal) F: 35(g)Kol: 46(g)Sz: 59(g) Zsir: 20(g)Cuk: 19(g)Só:1,38(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 54(mg)			