

Étlap (kollégium 11-14 (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 - koll. E:1 811(Kj) 433(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 55(g) Zsir: 15(g)Cuk: 9(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,) kenőmájás (10,09,06,07,) uborka tejeskávé (07,01,) E:2 483(Kj) 594(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: 278(mg)	sajtos pereg banán kakaó (07,) E:1 935(Kj) 463(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 66(g) Zsir: 6(g)Cuk: 30(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 408(mg)
Ebéd				
Vacsora rakott tészta sonkás-tejfölös (07,03,01,) gyümölcs tea - koll. E:5 654(Kj) 1 353(KCal) F: 43(g)Kol:208(g)Sz:103(g) Zsir: 76(g)Cuk: 33(g)Só:4,38(g) Tel.Zs: 31(g)Ca: 572(mg)	paprikásburgonya-lecsókolbásszal (01,03,07,09,10,12,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) csemege uborka rostos őszibaracklé E:2 258(Kj) 540(KCal) F: 16(g)Kol: 70(g)Sz: 52(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:5,24(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 48(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)	meleg szendvics (01,03,06,07,08,11,) rostos őszibaracklé E:2 797(Kj) 669(KCal) F: 29(g)Kol: 43(g)Sz: 84(g) Zsir: 22(g)Cuk: 7(g)Só:4,16(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 240(mg)	