

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

2023.03.06 - 2023.03.12.

<i>Hétfő</i> 2023.03.06	<i>Kedd</i> 2023.03.07.	<i>Szerda</i> 2023.03.08.	<i>Csütörtök</i> 2023.03.09.	<i>Péntek</i> 2023.03.10.
<p>Reggeli</p> <p>vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjízú (07,) mátrai diáksemege tv.paprika tejeskávé (07,01,)</p> <p>E:2 559(Kj) 612(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 21(g)Cuk: 30(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 255(mg)</p>	<p>trappista sajt (07,) uborka margarin-multivitaminos (07,) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:1 915(Kj) 458(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 54(g) Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só:1,96(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 275(mg)</p>	<p>svájci kifli (01,03,07,06,08,11,) kakaó (07,)</p> <p>E:2 117(Kj) 506(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 15(g)Cuk: 42(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 269(mg)</p>	<p>rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) méz gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:1 908(Kj) 457(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 83(g) Zsir: 9(g)Cuk: 36(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 43(mg)</p>	<p>gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07,) tej (07,)</p> <p>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)</p>
Ebéd				
<p>Vacsora</p> <p>sült tarja burgonyapüré (07,) őszibarack befőtt citromos limonádé</p> <p>E:3 363(Kj) 805(KCal) F: 30(g)Kol:116(g)Sz: 56(g) Zsir: 48(g)Cuk: 16(g)Só:1,86(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 54(mg)</p>	<p>meleg szendvics (01,03,06,07,08,11,) kakaó (07,)</p> <p>E:3 669(Kj) 878(KCal) F: 32(g)Kol: 43(g)Sz: 98(g) Zsir: 27(g)Cuk: 34(g)Só:3,97(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 483(mg)</p>	<p>zöldborsó főzelék (01,07,) sült virsli fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:4 328(Kj) 1 035(KCal) F: 35(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 71(g)Cuk: 28(g)Só:5,42(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 187(mg)</p>	<p>tejfölös túró (07,) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) uborka gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:1 437(Kj) 344(KCal) F: 12(g)Kol: 17(g)Sz: 56(g) Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só:1,77(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 58(mg)</p>	