

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

2023.05.01 - 2023.05.07.

<i>Hétfő</i> 2023.05.01	<i>Kedd</i> 2023.05.02.	<i>Szerda</i> 2023.05.03.	<i>Csütörtök</i> 2023.05.04.	<i>Péntek</i> 2023.05.05.
Reggeli	<p>kenőmájás (10,09,06,07,) paradicsom teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) rostos őszibaracklé</p> <p>E:1 637(Kj) 392(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,02(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 31(mg)</p>	<p>mátrai diákcsemege margarin-joghurtos (07,) kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) tv.paprika tejeskávé (07,01,)</p> <p>E:2 825(Kj) 676(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 27(g)Cuk: 30(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 244(mg)</p>	<p>fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) teavaj (07,) áfonyalekvár kakaó (07,)</p> <p>E:3 667(Kj) 877(KCal) F: 15(g)Kol: 46(g)Sz:112(g) Zsir: 28(g)Cuk: 63(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 300(mg)</p>	<p>kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) rostos őszibaracklé</p> <p>E:1 132(Kj) 271(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 26(mg)</p>
Ebéd				
Vacsora	<p>paraszt vacsora (03,01,06,07,08,11,) citromos limonádé</p> <p>E:1 747(Kj) 418(KCal) F: 16(g)Kol:250(g)Sz: 54(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:1,85(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 32(mg)</p>	<p>tejbegríz (01,07,) szórat kakaó-fahéj citromos limonádé</p> <p>E:2 729(Kj) 653(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 85(g) Zsir: 10(g)Cuk: 64(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 366(mg)</p>	<p>bolognai spagetti (01,03,07,09,) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:3 171(Kj) 759(KCal) F: 34(g)Kol:103(g)Sz: 72(g) Zsir: 38(g)Cuk: 11(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 259(mg)</p>	