

Étlap (kollégium 15-18 (reggeli, ebéd, vacsora)

2021.08.30 - 2021.09.05.

<i>Hétfő</i> 2021.08.30	<i>Kedd</i> 2021.08.31.	<i>Szerda</i> 2021.09.01.	<i>Csütörtök</i> 2021.09.02.	<i>Péntek</i> 2021.09.03.
Reggeli		<p>fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) virslis roppanós ketchup gyümölcs tea</p> <p>E:1 923(Kj) 460(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 66(g) Zsir: 14(g)Cuk: 15(g)Só:3,56(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)</p>	<p>vajkrém-magyaros (07.) paradicsom kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08.) citromos tea</p> <p>E:1 631(Kj) 390(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 14(g)Cuk: 9(g)Só:1,71(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 42(mg)</p>	<p>mátrai diákcsemege margarin-vajjízú (07.) tv.paprika graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11.) rostos narancslé</p> <p>E:1 902(Kj) 455(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 33(g)Cuk: 6(g)Só:2,51(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 28(mg)</p>
Ebéd		<p>lebbencs leves (09,12,01,03,07,10.) pulyka aprópecsenye (01,03,07,09,10.) tarhonya (01,03,07,09,10.) túrós rudi (07,06,05.)</p> <p>E:18 438(Kj) 4 411(KCal) F:149(g)Kol: 82(g)Sz:481(g) Zsir:206(g)Cuk:372(g)Só:5,84(g) Tel.Zs:153(g)Ca: 109(mg)</p>	<p>paradicsom leves (01,09,03,07,10.) paprikásburgonya-lecsókolbásszal (01,03,07,09,10,12.) uborka saláta</p> <p>E:3 179(Kj) 760(KCal) F: 19(g)Kol: 70(g)Sz: 95(g) Zsir: 31(g)Cuk: 35(g)Só:6,47(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 77(mg)</p>	<p>frankfurtiléves (07,01,09,12,03,10.) joghurtos szilvápáte (07,01,03.)</p> <p>E:6 481(Kj) 1 551(KCal) F: 29(g)Kol:230(g)Sz:232(g) Zsir: 50(g)Cuk:138(g)Só:4,23(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 154(mg)</p>
Vacsora	<p>pizza sonkás-sajtos (01,06,10,09,07.) citromos limonádé alma</p> <p>E:2 862(Kj) 685(KCal) F: 27(g)Kol: 32(g)Sz: 93(g) Zsir: 17(g)Cuk: 13(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 198(mg)</p>	<p>bolognai spagetti (01,03,07,09.) citromos limonádé</p> <p>E:3 768(Kj) 901(KCal) F: 40(g)Kol:123(g)Sz: 82(g) Zsir: 46(g)Cuk: 11(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 313(mg)</p>	<p>wimpi (01,03,07,08,06,11.) citromos limonádé</p> <p>E:2 276(Kj) 544(KCal) F: 21(g)Kol: 27(g)Sz: 62(g) Zsir: 26(g)Cuk: 11(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 205(mg)</p>	