

Étlap (kollégium 7-10 (reggeli,vacsora))

2024.04.15 - 2024.04.21.

Hétfő 2024.04.15	Kedd 2024.04.16.	Szerda 2024.04.17.	Csütörtök 2024.04.18.	Péntek 2024.04.19.
Reggeli teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) mátrai diákcsemege tv.paprika gyümölcs tea - koll. E:1 935(Kj) 463(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 21(g)Cuk: 7(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 31(mg)	karamellás tej (07,) tk. erdei gyümölcsös croissant (01,) narancs E:3 138(Kj) 751(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 83(g) Zsir: 29(g)Cuk: 42(g)Só:0,59(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 284(mg)	gyümölcs tea - koll. körözött (07,) uborka burgonyás kifli 50 g (01,03,07,) E:1 970(Kj) 471(KCal) F: 17(g)Kol: 24(g)Sz: 64(g) Zsir: 15(g)Cuk: 14(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 76(mg)	főtt tojás (03,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) vajkrém natúr (07,) jégsapretek gyümölcs tea - koll. E:1 480(Kj) 354(KCal) F: 14(g)Kol:250(g)Sz: 41(g) Zsir: 16(g)Cuk: 9(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 50(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) margarin-vajízú (07,) kakaó (07,) E:1 958(Kj) 468(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 11(g)Cuk: 31(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 269(mg)
Ebéd				
Vacsora pizza sonkás-sajtos (01,06,10,09,07,) rostos őszibaracklé E:1 093(Kj) 262(KCal) F: 24(g)Kol: 27(g)Sz: 68(g) Zsir: 15(g)Cuk: 5(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 160(mg)	túrós csusza, tejföl, pörcc (01,03,07,) gyümölcs tea - koll. E:2 611(Kj) 625(KCal) F: 16(g)Kol: 37(g)Sz: 66(g) Zsir: 33(g)Cuk: 11(g)Só:2,57(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 115(mg)	borsos sertéstokány (09,12,01,03,07,10,) főtt tészta (01,03,) gyümölcs tea - koll. E:2 286(Kj) 547(KCal) F: 22(g)Kol: 56(g)Sz: 62(g) Zsir: 24(g)Cuk: 8(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)	tejbegríz (01,07,) szórat kakaó-fahéj rostos őszibaracklé E:2 082(Kj) 498(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 8(g)Cuk: 46(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 293(mg)	