

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

2021.01.18 - 2021.01.24.

<i>Hétfő</i> 2021.01.18	<i>Kedd</i> 2021.01.19.	<i>Szerda</i> 2021.01.20.	<i>Csütörtök</i> 2021.01.21.	<i>Péntek</i> 2021.01.22.
Reggeli teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,) tejjel (07.) E:1 668(Kj) 399(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 29(g) Zsír: 27(g)Cuk: 9(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 240(mg)	mátrai diákcsemege margarinnal-joghurtos (07.) tv.paprika kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) rostos körtelé E:1 809(Kj) 433(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsír: 21(g)Cuk: 15(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 4(mg)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) vajkrém-magyaros (07.) tv.paprika gyümölcs tea E:1 449(Kj) 347(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 52(g) Zsír: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 41(mg)	zöldséges omlett (03,07,) gyümölcs tea kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) E:2 253(Kj) 539(KCal) F: 29(g)Kol:398(g)Sz: 49(g) Zsír: 25(g)Cuk: 5(g)Só:2,85(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 203(mg)	pizzás csiga (01,07,03,06,08,11,) tejeskávé (07,01.) E:1 885(Kj) 451(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 50(g) Zsír: 23(g)Cuk: 19(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 240(mg)
Ebéd				
Vacsora paprikásburgonya-lecsókolbásszal (01,03,07,09,10,12,) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) csemege uborka citromos tea E:2 732(Kj) 654(KCal) F: 18(g)Kol: 50(g)Sz: 92(g) Zsír: 22(g)Cuk: 8(g)Só:5,25(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 59(mg)	rakott tészta sonkás-tejfölös (07,03,01,) gyümölcs tea E:3 998(Kj) 956(KCal) F: 32(g)Kol:203(g)Sz: 71(g) Zsír: 61(g)Cuk: 16(g)Só:3,15(g) Tel.Zs: 23(g)Ca: 450(mg)	wimpi (01,03,07,08,06,11,) citromos tea E:2 237(Kj) 535(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 66(g) Zsír: 25(g)Cuk: 11(g)Só:2,53(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 55(mg)	bundáskenyér (01,03,06,07,08,11,) citromos tea E:5 564(Kj) 1 331(KCal) F: 26(g)Kol:601(g)Sz: 63(g) Zsír:110(g)Cuk: 8(g)Só:2,77(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 60(mg)	