

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

2024.02.12 - 2024.02.18.

Hétfő 2024.02.12	Kedd 2024.02.13.	Szerda 2024.02.14.	Csütörtök 2024.02.15.	Péntek 2024.02.16.
Reggeli mátrai diákcsemege margarin-joghurtos (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) 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)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) vajkrém natúr (07.) uborka kakaó (07.) körte E:2 332(Kj) 558(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 17(g)Cuk: 41(g)Só:0,97(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 303(mg)	narancslé 100% 2 dl sajtos kifli (01,03,07,08,06,11.) margarin-multivitaminos (07.) E:2 996(Kj) 717(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz:135(g) Zsir: 15(g)Cuk: 88(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 30(mg)	túrós batyu (01,03,07.) kakaó (07.) banán E:4 638(Kj) 1 110(KCal) F: 43(g)Kol: 76(g)Sz:200(g) Zsir: 24(g)Cuk: 69(g)Só:0,16(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 566(mg)	marha párizsi hónaposretek rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) margarin-vajízú (07.) gyümölcs tea - koll. E:1 402(Kj) 335(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 27(mg)
Ebéd				
Vacsora borsos sertéstokány (09,12,01,03,07,10.) főtt tészta (01,03.) gyümölcs tea - koll. E:2 707(Kj) 648(KCal) F: 26(g)Kol: 63(g)Sz: 76(g) Zsir: 28(g)Cuk: 8(g)Só:2,70(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 21(mg)	pizza sonkás-sajtos (01,06,10,09,07.) gyümölcs tea - koll. E:1 243(Kj) 297(KCal) F: 25(g)Kol: 27(g)Sz: 76(g) Zsir: 15(g)Cuk: 12(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 160(mg)	sült csirkecomb burgonyapüré (07.) gyümölcs tea - koll. E:2 256(Kj) 540(KCal) F: 34(g)Kol: 46(g)Sz: 50(g) Zsir: 20(g)Cuk: 11(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 54(mg)	túrós gombóc-édes tejföllel (01,03,06,07,08,11.) gyümölcs tea - koll. E:3 667(Kj) 877(KCal) F: 23(g)Kol: 52(g)Sz:127(g) Zsir: 32(g)Cuk: 39(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 175(mg)	