

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

2021.01.18 - 2021.01.24.

Hétfő 2021.01.18	Kedd 2021.01.19.	Szerda 2021.01.20.	Csütörtök 2021.01.21.	Péntek 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) Zsir: 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:3 032(Kj) 725(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 74(g) Zsir: 36(g)Cuk: 15(g)Só:2,76(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 5(mg)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) vajkrém-magyaros (07.) tv.paprika gyümölcs tea E:1 637(Kj) 392(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 14(g)Cuk: 6(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 47(mg)	zöldséges omlett (03,07,) gyümölcs tea kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) E:3 505(Kj) 838(KCal) F: 50(g)Kol:797(g)Sz: 54(g) Zsir: 47(g)Cuk: 6(g)Só:3,94(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 380(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) Zsir: 23(g)Cuk: 19(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 240(mg)
Ebéd erőleves (09,01,03,07,10,06,) bakonyi sertéstokány (07,01,09,12,) tarhonya (01,03,07,09,10,) E:3 192(Kj) 764(KCal) F: 34(g)Kol: 75(g)Sz: 84(g) Zsir: 32(g)Cuk: 2(g)Só:4,30(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 67(mg)	kiskocka leves (01,03,09,07,10,12,) kelkáposzta főzelék (01,03,07,09,10,) fasírt (01,03,06,07,08,11,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:3 330(Kj) 797(KCal) F: 33(g)Kol:110(g)Sz: 84(g) Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só:5,88(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 97(mg)	grízgaluska leves (01,03,09,07,10,) csirke gyros salátával, öntettel (01,03,07,09,10,) párolt rizs 1/2 adag E:2 699(Kj) 646(KCal) F: 57(g)Kol:123(g)Sz: 61(g) Zsir: 20(g)Cuk: 5(g)Só:4,22(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 172(mg)	paradicsom leves (01,09,03,07,10,) rántott harcsa (01,03,06,07,08,11,) petrezselymes burgonya E:3 863(Kj) 924(KCal) F: 44(g)Kol:100(g)Sz:112(g) Zsir: 31(g)Cuk: 19(g)Só:3,79(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 375(mg)	palóclevés (09,07,01,12,03,10,) mákos keltkalács (01,07,03,) E:6 953(Kj) 1 663(KCal) F: 53(g)Kol:127(g)Sz:195(g) Zsir: 65(g)Cuk: 59(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 1 153(mg)
Vacsora paprikásburgonya-lecsókolbásszal (01,03,07,09,10,12,) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) csemege uborka citromos tea E:3 594(Kj) 860(KCal) F: 24(g)Kol: 70(g)Sz:117(g) Zsir: 30(g)Cuk: 8(g)Só:8,17(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 75(mg)	rakott tészta sonkás-tejfölös (07,03,01,) gyümölcs tea E:6 075(Kj) 1 453(KCal) F: 47(g)Kol:245(g)Sz:105(g) Zsir: 95(g)Cuk: 22(g)Só:5,11(g) Tel.Zs: 36(g)Ca: 682(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) Zsir: 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:6 482(Kj) 1 551(KCal) F: 29(g)Kol:651(g)Sz: 71(g) Zsir:130(g)Cuk: 8(g)Só:3,22(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 66(mg)	