

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

2021.02.08 - 2021.02.14.

Hétfő 2021.02.08	Kedd 2021.02.09.	Szerda 2021.02.10.	Csütörtök 2021.02.11.	Péntek 2021.02.12.
Reggeli túrós csiga (01,07,03,06,08,11,) vaníliás tej (07.) E:1 759(Kj) 421(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 65(g) Zsir: 11(g)Cuk: 27(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 292(mg)	gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07,) tej (07.) E:1 822(Kj) 436(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 76(g) Zsir: 9(g)Cuk: 38(g)Só:0,44(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 240(mg)	zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) áfonyalekvár gyümölcs tea E:1 683(Kj) 403(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 89(g) Zsir: 1(g)Cuk: 42(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 17(mg)	tojásrántotta paprikával (03,07,) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea E:3 304(Kj) 791(KCal) F: 38(g)Kol:1 010(g)Sz: 55(g) Zsir: 48(g)Cuk: 5(g)Só:2,24(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 113(mg)	mátrai diákcsemege kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) uborka tej (07.) E:3 109(Kj) 744(KCal) F: 25(g)Kol: 20(g)Sz: 71(g) Zsir: 39(g)Cuk: 10(g)Só:2,78(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 304(mg)
Ebéd karfiolleves (09,01,03,07,10,) tejfölös-gombás marha ragu (01,09,12,07,03,10,) bulgur (01,03,07,09,10,) E:2 575(Kj) 616(KCal) F: 38(g)Kol: 80(g)Sz: 79(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:4,32(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 59(mg)	tavaszi leves (09,01,03,07,10,) húsgombóc paradicsommártásban (01,03,07,09,10,) sós burgonya 1/2 adag fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:3 476(Kj) 832(KCal) F: 33(g)Kol: 86(g)Sz:100(g) Zsir: 31(g)Cuk: 7(g)Só:6,25(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 75(mg)	vegyes gyümölcsleves (01,) óvári csirkemellfilé (07,01,03,09,10,) párolt zöldségek 1/2 (01,03,07,09,10,) párolt rizs E:4 680(Kj) 1 120(KCal) F: 67(g)Kol: 85(g)Sz:142(g) Zsir: 31(g)Cuk: 53(g)Só:5,94(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 312(mg)	meggy leves (01,) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,) főtt tészta (01,03,) csemege uborka E:4 169(Kj) 997(KCal) F: 35(g)Kol: 75(g)Sz:132(g) Zsir: 35(g)Cuk: 39(g)Só:6,01(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 58(mg)	pulykaraguleves (09,01,03,) vaníliakrémes derelye (01,03,06,07,08,11,) E:3 444(Kj) 824(KCal) F: 29(g)Kol: 20(g)Sz:144(g) Zsir: 12(g)Cuk: 22(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 25(mg)
Vacsora paprikásburgonya-lecsókolbásszal (01,03,07,09,10,12,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) csemege uborka citromos tea E:2 932(Kj) 701(KCal) F: 20(g)Kol: 70(g)Sz: 84(g) Zsir: 30(g)Cuk: 8(g)Só:7,76(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 56(mg)	meleg szendvics (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea E:2 747(Kj) 657(KCal) F: 29(g)Kol: 54(g)Sz: 74(g) Zsir: 27(g)Cuk: 9(g)Só:4,43(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 300(mg)	tejbegríz (01,07,) szórat kakaó-fahéj citromos tea E:2 202(Kj) 527(KCal) F: 16(g)Kol: 40(g)Sz: 83(g) Zsir: 14(g)Cuk: 55(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 488(mg)	bundáskenyér (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea E:6 427(Kj) 1 538(KCal) F: 29(g)Kol:651(g)Sz: 68(g) Zsir:130(g)Cuk: 5(g)Só:3,22(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 66(mg)	