

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

2024.01.08 - 2024.01.14.

Hétfő 2024.01.08	Kedd 2024.01.09.	Szerda 2024.01.10.	Csütörtök 2024.01.11.	Péntek 2024.01.12.
Reggeli túrós táska (01,07,03,06,08,11,) gyümölcs tea - koll. banán E:1 966(Kj) 470(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 18(g)Cuk: 13(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 162(mg)	gabonapehely mézes (01,06,) tej (07.) E:2 067(Kj) 494(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 7(g)Cuk: 46(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 240(mg)	vajkrém-magyaros (07,) jégcsapretek teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll. E:1 481(Kj) 354(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 46(mg)	mátrai diákcsemege margarin-vajzú (07,) tv.paprika kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) gyümölcs tea - koll. E:1 490(Kj) 357(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 17(g)Cuk: 7(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 4(mg)	teljeskiőrlésű sós fonott (01,03,06,07,08,11,) tejeskávé (07,01.) E:2 563(Kj) 613(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 90(g) Zsir: 8(g)Cuk: 33(g)Só:5,54(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)
Ebéd				
Vacsora burgonyafőzelék (01,07,03,09,10,) fasírt (01,03,06,07,08,11,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll. E:2 227(Kj) 533(KCal) F: 19(g)Kol: 79(g)Sz: 56(g) Zsir: 28(g)Cuk: 8(g)Só:2,37(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 47(mg)	hamburger táboros (01,07,03,10,) gyümölcs tea - koll. E:1 993(Kj) 477(KCal) F: 18(g)Kol: 27(g)Sz: 69(g) Zsir: 13(g)Cuk: 21(g)Só:1,87(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 151(mg)	tejbegríz (01,07,) szórat kakaó-fahéj gyümölcs tea - koll. E:2 210(Kj) 529(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 8(g)Cuk: 53(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 293(mg)	rántott sajt (07,01,03,06,08,11,) párolt rizs tartár mártás (07,03,10,) kakaó (07,) E:6 208(Kj) 1 485(KCal) F: 35(g)Kol:217(g)Sz:115(g) Zsir: 92(g)Cuk: 38(g)Só:3,69(g) Tel.Zs: 24(g)Ca: 723(mg)	