

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

2021.10.11 - 2021.10.17.

<i>Hétfő</i> 2021.10.11	<i>Kedd</i> 2021.10.12.	<i>Szerda</i> 2021.10.13.	<i>Csütörtök</i> 2021.10.14.	<i>Péntek</i> 2021.10.15.
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.) gyümölcs tea E:1 557(Kj) 372(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 63(g) Zsir: 8(g)Cuk: 35(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 240(mg)	mátrai diákcsemege kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07.) paradicsom citromos tea E:1 610(Kj) 385(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 20(g)Cuk: 7(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 29(mg)	baconos-szezámragos rúd (01,03,07,11,06,08,) karamellás tej (07.) E:2 439(Kj) 583(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 46(g) Zsir: 38(g)Cuk: 19(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 240(mg)	áfonyás szív (01,03,07,06,08,11,) gyümölcs tea E:1 649(Kj) 395(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 21(g)Cuk: 15(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 0(mg)
Ebéd				
Vacsora paprikásburgonya-lecsókolbásszal (01,03,07,09,10,12,) csemege uborka citromos tea E:1 791(Kj) 429(KCal) F: 12(g)Kol: 60(g)Sz: 39(g) Zsir: 24(g)Cuk: 8(g)Só:4,19(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 37(mg)	meleg szendvics (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea E:2 387(Kj) 571(KCal) F: 24(g)Kol: 43(g)Sz: 68(g) Zsir: 21(g)Cuk: 8(g)Só:3,83(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 240(mg)	pizza sonkás-sajtos (01,06,10,09,07,) gyümölcs tea E:2 222(Kj) 531(KCal) F: 23(g)Kol: 27(g)Sz: 68(g) Zsir: 15(g)Cuk: 9(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 160(mg)	pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) káposzta saláta rostos körtelé E:2 163(Kj) 517(KCal) F: 20(g)Kol: 45(g)Sz: 61(g) Zsir: 21(g)Cuk: 13(g)Só:2,92(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 44(mg)	