

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

2021.11.15 - 2021.11.21.

<i>Hétfő</i> 2021.11.15	<i>Kedd</i> 2021.11.16.	<i>Szerda</i> 2021.11.17.	<i>Csütörtök</i> 2021.11.18.	<i>Péntek</i> 2021.11.19.
Reggeli csíkos kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-vajjízú (07,) gyümölcs tea E:1 439(Kj) 344(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 14(g)Cuk: 17(g)Só:0,66(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 52(mg)	szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) edami sajt (07,) paradicsom tejeskávé (07,01,) E:1 794(Kj) 429(KCal) F: 21(g)Kol: 63(g)Sz: 47(g) Zsir: 19(g)Cuk: 16(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 587(mg)	fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) áfonyalekvár citromos tea E:1 534(Kj) 367(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 80(g) Zsir: 1(g)Cuk: 32(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,) margarin-vajjízú (07,) mátrai diákcsemege tv.paprika citromos tea E:1 254(Kj) 300(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 20(g)Cuk: 7(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 4(mg)	sajtos csiga 90g (01,07,03,06,08,11,) kakaó (07,) E:1 791(Kj) 429(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 45(g) Zsir: 22(g)Cuk: 19(g)Só:0,92(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 293(mg)
Ebéd				
Vacsora 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)	paprikásburgonya-lecsókolbásszal (01,03,07,09,10,12,) csemege uborka fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea E:2 001(Kj) 479(KCal) F: 14(g)Kol: 60(g)Sz: 49(g) Zsir: 24(g)Cuk: 5(g)Só:4,61(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 41(mg)	tojásrántotta (03,07,) tv.paprika vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea E:2 316(Kj) 554(KCal) F: 27(g)Kol:758(g)Sz: 35(g) Zsir: 35(g)Cuk: 5(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 101(mg)	meleg szendvics (01,03,06,07,08,11,) citromos tea E:2 441(Kj) 584(KCal) F: 24(g)Kol: 43(g)Sz: 71(g) Zsir: 21(g)Cuk: 11(g)Só:3,83(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 240(mg)	