

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

2021.02.08 - 2021.02.14.

<i>Hétfő</i> 2021.02.08	<i>Kedd</i> 2021.02.09.	<i>Szerda</i> 2021.02.10.	<i>Csütörtök</i> 2021.02.11.	<i>Péntek</i> 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:1 483(Kj) 355(KCal) F: 9(g)Kol: 20(g)Sz: 59(g) Zsir: 8(g)Cuk: 31(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 240(mg)	zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) áfonyalekvár gyümölcs tea E:1 456(Kj) 348(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 76(g) Zsir: 1(g)Cuk: 29(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:2 702(Kj) 646(KCal) F: 30(g)Kol:758(g)Sz: 54(g) Zsir: 35(g)Cuk: 5(g)Só:2,13(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 86(mg)	mátrai diákcsemege kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) uborka tej (07.) E:1 927(Kj) 461(KCal) F: 17(g)Kol: 20(g)Sz: 41(g) Zsir: 25(g)Cuk: 9(g)Só:1,64(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 274(mg)
Ebéd				
Vacsora paprikásburgonya-lecsókolbásszal (01,03,07,09,10,12,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) csemege uborka citromos tea E:1 888(Kj) 452(KCal) F: 12(g)Kol: 50(g)Sz: 51(g) Zsir: 21(g)Cuk: 8(g)Só:4,41(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 36(mg)	meleg szendvics (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea E:2 307(Kj) 552(KCal) F: 24(g)Kol: 43(g)Sz: 64(g) Zsir: 21(g)Cuk: 8(g)Só:3,70(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 240(mg)	tejbegríz (01,07,) szórat kakaó-fahéj citromos tea E:1 388(Kj) 332(KCal) F: 10(g)Kol: 24(g)Sz: 54(g) Zsir: 8(g)Cuk: 36(g)Só:0,44(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 293(mg)	bundáskenyér (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea E:5 509(Kj) 1 318(KCal) F: 26(g)Kol:601(g)Sz: 60(g) Zsir:110(g)Cuk: 5(g)Só:2,77(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 60(mg)	