

Étlap (kollégium 11-14 (reggeli,vacsora))

2024.03.11 - 2024.03.17.

Hétfő 2024.03.11	Kedd 2024.03.12.	Szerda 2024.03.13.	Csütörtök 2024.03.14.	Péntek 2024.03.15.
Reggeli baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08,) kakaó (07,) E:3 104(Kj) 743(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 38(g)Cuk: 33(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 243(mg)	rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) mátrai diákcsemege uborka tejeskávé (07,01,) E:3 111(Kj) 744(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 79(g) Zsir: 25(g)Cuk: 30(g)Só:2,03(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 275(mg)	vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) vajkrém-magyaros (07,) paradicsom gyümölcs tea - koll. E:1 221(Kj) 292(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 11(g)Cuk: 9(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 24(mg)	sajtos rúd 100g alma gyümölcs tea - koll. E: 245(Kj) 59(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 14(g) Zsir: 0(g)Cuk: 7(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)	
Ebéd				
Vacsora brassói aprópecsenye gyümölcs tea - koll. E:2 610(Kj) 624(KCal) F: 24(g)Kol: 68(g)Sz: 79(g) Zsir: 21(g)Cuk: 8(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 52(mg)	rántott sajt (07,01,03,06,08,11,) párolt rizs tartár mártás (07,03,10,) gyümölcs tea - koll. E:6 274(Kj) 1 501(KCal) F: 34(g)Kol:264(g)Sz:107(g) Zsir:110(g)Cuk: 17(g)Só:4,57(g) Tel.Zs: 25(g)Ca: 592(mg)	grízestészta-baracklekvár (01,03,) rostos őszibaracklé E:2 137(Kj) 511(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 95(g) Zsir: 9(g)Cuk: 29(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 8(mg)		