

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

2025.01.06 - 2025.01.12.

<i>Hétfő</i> 2025.01.06	<i>Kedd</i> 2025.01.07.	<i>Szerda</i> 2025.01.08.	<i>Csütörtök</i> 2025.01.09.	<i>Péntek</i> 2025.01.10.
Reggeli gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07,) tejjel (07.) E:2 172(Kj) 520(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 73(g) Zsir: 8(g)Cuk: 45(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	vajkrém-magyaros (07.) kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) tv.paprika kakaó (07.) E:2 444(Kj) 585(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 18(g)Cuk: 31(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 259(mg)	gyümölcs joghurt (07.) tejeskíflí (01,03,07,06,08,11,) gyümölcs tea - koll. E:4 105(Kj) 982(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:134(g) Zsir: 31(g)Cuk:102(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)	mátrai diáksemege margarin-multivitaminos (07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) kakaó (07.) E:2 666(Kj) 638(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 25(g)Cuk: 31(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 254(mg)	lekváros táskás royal (01,) gyümölcs tea - koll. E:1 936(Kj) 463(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 22(g)Cuk: 18(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd				
Vacsora zöldborsó főzelék (01,07,) fasírt (03,01,06,07,08,11,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll. E:2 884(Kj) 690(KCal) F: 32(g)Kol: 90(g)Sz: 75(g) Zsir: 28(g)Cuk: 27(g)Só:3,43(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 148(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)	túrós csusza (07,01,03,) gyümölcs tea - koll. E:1 946(Kj) 466(KCal) F: 21(g)Kol: 29(g)Sz: 65(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 82(mg)	bundáskenyér (03,07,01,06,08,11,) gyümölcs tea - koll. E:6 161(Kj) 1 474(KCal) F: 32(g)Kol:600(g)Sz: 88(g) Zsir:110(g)Cuk: 11(g)Só:3,22(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 60(mg)	