

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

2024.01.15 - 2024.01.21.

Hétfő 2024.01.15	Kedd 2024.01.16.	Szerda 2024.01.17.	Csütörtök 2024.01.18.	Péntek 2024.01.19.
Reggeli túrós csiga (01,07,03,06,08,11,) vaníliás tej (07.) E:2 448(Kj) 586(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 78(g) Zsir: 11(g)Cuk: 40(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 292(mg)	gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07,) tej (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)	mátrai diákcsemege kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) paradicsom tej (07.) E:2 652(Kj) 634(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 25(g)Cuk: 23(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 269(mg)	virslis roppanos ketchup fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) kakaó (07.) E:3 296(Kj) 788(KCal) F: 25(g)Kol: 0(g)Sz: 97(g) Zsir: 20(g)Cuk: 38(g)Só:3,29(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 261(mg)	marha párizsi teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) tv.paprika tejeskávé (07,01,) E:3 051(Kj) 730(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 79(g) Zsir: 25(g)Cuk: 30(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 271(mg)
Ebéd				
Vacsora túrós gombóc-édes tejföllel (01,03,06,07,08,11,) rostos őszibaracklé	sült csirkecomb rizi-bizi (01,03,07,09,10,) őszibarack befőtt gyümölcs tea - koll.	bundáskenyér (01,03,06,07,08,11,) banán gyümölcs tea - koll.	zöldborsó főzelék (01,07,) fasírt (01,03,06,07,08,11,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll.	
E:3 538(Kj) 847(KCal) F: 23(g)Kol: 52(g)Sz:119(g) Zsir: 32(g)Cuk: 32(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 175(mg)	E:2 408(Kj) 576(KCal) F: 36(g)Kol: 46(g)Sz: 78(g) Zsir: 14(g)Cuk: 18(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 18(mg)	E:6 820(Kj) 1 632(KCal) F: 34(g)Kol:600(g)Sz:124(g) Zsir:110(g)Cuk: 11(g)Só:3,22(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 225(mg)	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)	