

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

2024.02.05 - 2024.02.11.

Hétfő 2024.02.05	Kedd 2024.02.06.	Szerda 2024.02.07.	Csütörtök 2024.02.08.	Péntek 2024.02.09.
Reggeli gabonapehely mézes (01,06.) tej (07.) E:2 067(Kj) 494(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 7(g)Cuk: 46(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 240(mg)	mátrai diákcsemege tv.paprika margarin-joghurtos (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) tejeskávé (07,01.) E:3 118(Kj) 746(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 78(g) Zsir: 27(g)Cuk: 30(g)Só:2,03(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 271(mg)	tojásrántotta (03,07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) uborka gyümölcs tea - koll. E:2 777(Kj) 664(KCal) F: 31(g)Kol:758(g)Sz: 55(g) Zsir: 36(g)Cuk: 8(g)Só:1,87(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 121(mg)	rozkenyér TK (01,03,06,07,08,11.) lapka sajt (07.) sajtos sertés párizsi (01,03,06,07.) uborka gyümölcs tea - koll. E:3 434(Kj) 821(KCal) F: 34(g)Kol: 30(g)Sz: 63(g) Zsir: 46(g)Cuk: 16(g)Só:7,06(g) Tel.Zs: 28(g)Ca: 35(mg)	sajtos pereg banán kakaó (07.) E:1 935(Kj) 463(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 66(g) Zsir: 6(g)Cuk: 30(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 408(mg)
Ebéd				
Vacsora tejbegríz (01,07.) szórat kakaó-fahéj gyümölcs tea - koll. narancs E:2 892(Kj) 692(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 94(g) Zsir: 10(g)Cuk: 64(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 410(mg)	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)	sajtos tejfölös szelet (01,07.) burgonyapüré (07.) gyümölcs tea - koll. E:3 265(Kj) 781(KCal) F: 36(g)Kol: 52(g)Sz: 58(g) Zsir: 45(g)Cuk: 12(g)Só:2,46(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 309(mg)	wimpi (01,03,07,08,06,11.) banán gyümölcs tea - koll. E:2 925(Kj) 700(KCal) F: 23(g)Kol: 27(g)Sz: 98(g) Zsir: 26(g)Cuk: 11(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 370(mg)	