

Étlap (kollégium 7-10 (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:3 103(Kj) 742(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: 272(mg)	vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) vajkrém-magyaros (07.) paradicsom gyümölcs tea - koll. E:1 132(Kj) 271(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 9(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 21(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:2 230(Kj) 534(KCal) F: 21(g)Kol: 60(g)Sz: 66(g) Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 43(mg)	rántott sajt (07,01,03,06,08,11.) párolt rizs tartár mártás (07,03,10.) gyümölcs tea - koll. E:5 060(Kj) 1 211(KCal) F: 28(g)Kol:217(g)Sz: 93(g) Zsir: 86(g)Cuk: 15(g)Só:3,67(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 480(mg)	grízestészta-baracklekvár (01,03.) rostos őszibaracklé E:1 801(Kj) 431(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 81(g) Zsir: 7(g)Cuk: 23(g)Só:0,45(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 6(mg)		