

Étlap (kollégium 7-10 (reggeli,vacsora))

2024.02.12 - 2024.02.18.

Hétfő 2024.02.12	Kedd 2024.02.13.	Szerda 2024.02.14.	Csütörtök 2024.02.15.	Péntek 2024.02.16.
Reggeli mátrai diákcsemege margarin-joghurtos (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) tv.paprika gyümölcs tea - koll. E:1 935(Kj) 463(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 21(g)Cuk: 7(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 31(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) vajkrém natúr (07.) uborka kakaó (07.) körte E:2 235(Kj) 535(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 15(g)Cuk: 40(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 298(mg)	narancslé 100% 2 dl sajtos kifli (01,03,07,08,06,11.) margarin-multivitaminos (07.) E:2 996(Kj) 717(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz:135(g) Zsir: 15(g)Cuk: 88(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 30(mg)	túrós batyu (01,03,07.) kakaó (07.) banán E:4 078(Kj) 976(KCal) F: 39(g)Kol: 67(g)Sz:167(g) Zsir: 22(g)Cuk: 61(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 517(mg)	marha párizsi hónaposretek rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) margarin-vajízú (07.) gyümölcs tea - koll. E:1 402(Kj) 335(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 27(mg)
Ebéd				
Vacsora borsos sertéstokány (09,12,01,03,07,10.) főtt tészta (01,03.) gyümölcs tea - koll. E:2 286(Kj) 547(KCal) F: 22(g)Kol: 56(g)Sz: 62(g) Zsir: 24(g)Cuk: 8(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)	pizza sonkás-sajtos (01,06,10,09,07.) gyümölcs tea - koll. E:1 222(Kj) 292(KCal) F: 24(g)Kol: 27(g)Sz: 75(g) Zsir: 15(g)Cuk: 12(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 160(mg)	sült csirkecomb burgonyapüré (07.) gyümölcs tea - koll. E:1 862(Kj) 445(KCal) F: 28(g)Kol: 38(g)Sz: 42(g) Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 43(mg)	túrós gombóc-édes tejjel (01,03,06,07,08,11.) gyümölcs tea - koll. E:2 934(Kj) 702(KCal) F: 19(g)Kol: 40(g)Sz:103(g) Zsir: 25(g)Cuk: 33(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 135(mg)	