

# Étlap ( kollégium 15-18 (reggeli, ebéd, vacsora)

2021.02.22 - 2021.02.28.

<b>Hétfő</b> 2021.02.22	<b>Kedd</b> 2021.02.23.	<b>Szerda</b> 2021.02.24.	<b>Csütörtök</b> 2021.02.25.	<b>Péntek</b> 2021.02.26.
<b>Reggeli</b> teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,) kakaó (07.)  E:1 812(Kj) 433(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 36(g) Zsir: 27(g)Cuk: 16(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 243(mg)	gyümölcs joghurt (07.) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) gyümölcs tea  E:4 578(Kj) 1 095(KCal) F: 44(g)Kol: 13(g)Sz:157(g) Zsir: 32(g)Cuk: 99(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 208(mg)	vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) vajkrém-magyaros (07.) paradicsom tej (07.)  E:2 208(Kj) 528(KCal) F: 18(g)Kol: 20(g)Sz: 71(g) Zsir: 18(g)Cuk: 11(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 277(mg)	gabonapehely mézes (01,06,) tej (07.)  E:1 682(Kj) 402(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 69(g) Zsir: 8(g)Cuk: 40(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 240(mg)	mátrai diákcsemege kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) teavaj (07.) tv.paprika tejeskávé (07,01.)  E:3 857(Kj) 923(KCal) F: 25(g)Kol:101(g)Sz: 81(g) Zsir: 54(g)Cuk: 17(g)Só:2,62(g) Tel.Zs: 30(g)Ca: 312(mg)
<b>Ebéd</b> karalábé leves (09,01,03,07,10,) édes-savanyú kacsamell (01,03,07,09,10,) párolt rizs  E:2 499(Kj) 598(KCal) F: 34(g)Kol: 0(g)Sz: 96(g) Zsir: 17(g)Cuk: 12(g)Só:4,18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 20(mg)	tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,) zöldborsó főzelék (01,07.) búboshús (03,01,06,07,08,11,09,10,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,)  E:4 962(Kj) 1 187(KCal) F: 71(g)Kol:222(g)Sz:133(g) Zsir: 38(g)Cuk: 26(g)Só:7,07(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 422(mg)	májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11,) rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11,) petrezselymes burgonya uborka saláta  E:3 950(Kj) 945(KCal) F: 49(g)Kol:319(g)Sz:101(g) Zsir: 37(g)Cuk: 16(g)Só:5,82(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 97(mg)	nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12,) rakott karfiol-sertéshússal (07,09,12,01,03,10,)  E:5 590(Kj) 859(KCal) F: 32(g)Kol:223(g)Sz: 72(g) Zsir: 49(g)Cuk: 6(g)Só:5,97(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 138(mg)	jakabgulyás - marhahússal (07,09,01,03,12,10,) túrós gombóc-édes tejföllel (01,03,06,07,08,11,)  E:5 189(Kj) 1 241(KCal) F: 44(g)Kol:109(g)Sz:161(g) Zsir: 48(g)Cuk: 42(g)Só:3,41(g) Tel.Zs: 25(g)Ca: 259(mg)
<b>Vacsora</b> csemege uborka főtt tojás (03.) margarin-multivitaminos (07.) sonkás szelet fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) citromos tea  E:2 388(Kj) 571(KCal) F: 25(g)Kol:250(g)Sz: 58(g) Zsir: 27(g)Cuk: 7(g)Só:5,54(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 20(mg)	tejbegríz (01,07.) szórat kakaó-fahéj gyümölcs tea  E:2 147(Kj) 514(KCal) F: 16(g)Kol: 40(g)Sz: 80(g) Zsir: 14(g)Cuk: 52(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 488(mg)	brassói aprópecsenye rostos őszibaracklé  E:2 990(Kj) 715(KCal) F: 28(g)Kol: 75(g)Sz: 90(g) Zsir: 24(g)Cuk: 7(g)Só:2,75(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 62(mg)	palacsinta (07,03,01,) szórat kakaó-fahéj gyümölcs tea  E:3 261(Kj) 780(KCal) F: 14(g)Kol:140(g)Sz: 74(g) Zsir: 45(g)Cuk: 31(g)Só:2,61(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 199(mg)	