

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

2021.02.22 - 2021.02.28.

<i>Hétfő</i> 2021.02.22	<i>Kedd</i> 2021.02.23.	<i>Szerda</i> 2021.02.24.	<i>Csütörtök</i> 2021.02.25.	<i>Péntek</i> 2021.02.26.
<p>Reggeli teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,) kakaó (07.)</p> <p>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)</p>	<p>gyümölcs joghurt (07.) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) gyümölcs tea</p> <p>E:4 046(Kj) 968(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:132(g) Zsir: 31(g)Cuk: 99(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)</p>	<p>vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) vajkrém-magyaros (07.) paradicsom tej (07.)</p> <p>E:1 438(Kj) 344(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 41(g) Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 261(mg)</p>	<p>gabonapehely mézes (01,06,) tej (07.)</p> <p>E:1 378(Kj) 330(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 54(g) Zsir: 7(g)Cuk: 32(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>mátrai diákcsemege kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) teavaj (07.) tv.paprika tejeskávé (07,01.)</p> <p>E:2 424(Kj) 580(KCal) F: 17(g)Kol: 66(g)Sz: 50(g) Zsir: 34(g)Cuk: 17(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 278(mg)</p>
Ebéd				
<p>Vacsora csemege uborka főtt tojás (03.) margarin-multivitaminos (07.) sonkás szelet fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) citromos tea</p> <p>E:2 027(Kj) 485(KCal) F: 21(g)Kol:250(g)Sz: 57(g) Zsir: 19(g)Cuk: 7(g)Só:4,02(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 20(mg)</p>	<p>tejbegríz (01,07.) szórat kakaó-fahéj gyümölcs tea</p> <p>E:1 333(Kj) 319(KCal) F: 10(g)Kol: 24(g)Sz: 50(g) Zsir: 8(g)Cuk: 33(g)Só:0,44(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 293(mg)</p>	<p>brassói aprópecsenye rostos őszibaracklé</p> <p>E:2 217(Kj) 530(KCal) F: 21(g)Kol: 60(g)Sz: 65(g) Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 43(mg)</p>	<p>palacsinta (07,03,01.) szórat kakaó-fahéj gyümölcs tea</p> <p>E:2 142(Kj) 512(KCal) F: 10(g)Kol: 87(g)Sz: 52(g) Zsir: 28(g)Cuk: 23(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 156(mg)</p>	