

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

2022.02.21 - 2022.02.27.

<i>Hétfő</i> 2022.02.21	<i>Kedd</i> 2022.02.22.	<i>Szerda</i> 2022.02.23.	<i>Csütörtök</i> 2022.02.24.	<i>Péntek</i> 2022.02.25.
<p>Reggeli</p> <p>mátrai diákcsemege teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjű (07,) paradicsom citromos tea</p> <p>E:1 678(Kj) 401(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 21(g)Cuk: 7(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 27(mg)</p>	<p>virslis roppanós ketchup kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) körte rostos narancslé</p> <p>E:1 743(Kj) 417(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 15(g)Cuk: 11(g)Só:2,25(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 62(mg)</p>	<p>vajkrém-zöldfűszeres (07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) fűstöltésű olaszfelvágott tv.paprika gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:1 705(Kj) 408(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 17(g)Cuk: 8(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 25(mg)</p>	<p>baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08,) karamellás tej (07,)</p> <p>E:2 439(Kj) 583(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 46(g) Zsir: 38(g)Cuk: 19(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07,) tej (07,)</p> <p>E:1 483(Kj) 355(KCal) F: 9(g)Kol: 20(g)Sz: 59(g) Zsir: 8(g)Cuk: 31(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 240(mg)</p>
Ebéd				
<p>Vacsora</p> <p>rakott tészta sonkás-tejfölös (07,03,01,) citromos tea</p> <p>E:4 053(Kj) 970(KCal) F: 32(g)Kol:203(g)Sz: 74(g) Zsir: 61(g)Cuk: 19(g)Só:3,15(g) Tel.Zs: 23(g)Ca: 450(mg)</p>	<p>fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-vajjű (07,) méz alma gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:2 098(Kj) 502(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 99(g) Zsir: 14(g)Cuk: 43(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 73(mg)</p>	<p>grízestészta-baracklekvár (01,03,) rostos őszibaracklé</p> <p>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)</p>	<p>lecsókolbász mustár (10,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea</p> <p>E:1 082(Kj) 259(KCal) F: 8(g)Kol: 40(g)Sz: 21(g) Zsir: 16(g)Cuk: 6(g)Só:1,83(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 16(mg)</p>	