

# Étlap ( kollégium 11-14 (reggeli,vacsora) )

2023.01.16 - 2023.01.22.

<i>Hétfő</i> 2023.01.16	<i>Kedd</i> 2023.01.17.	<i>Szerda</i> 2023.01.18.	<i>Csütörtök</i> 2023.01.19.	<i>Péntek</i> 2023.01.20.
<p><b>Reggeli</b></p> <p>diósbúrkifli (01,03,07,08,06,11.) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:1 797(Kj) 430(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 22(g)Cuk: 18(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 65(mg)</p>	<p>mátrai diákcsemege margarin-vajjízú (07.) tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) tv.paprika kakaó (07.)</p> <p>E:2 474(Kj) 592(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 22(g)Cuk: 31(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 273(mg)</p>	<p>édes omlós pogácsa (01,07,03.) alma kakaó (07.)</p> <p>E:2 791(Kj) 668(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 78(g) Zsir: 21(g)Cuk: 37(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 248(mg)</p>	<p>cigánysonka teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) tv.paprika margarin-multivitaminos (07.) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:1 678(Kj) 402(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:2,28(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 31(mg)</p>	<p>eperlekvár zsemlevekni (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) tejeskávé (07,01.)</p> <p>E:2 959(Kj) 708(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz:103(g) Zsir: 14(g)Cuk: 55(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 257(mg)</p>
<b>Ebéd</b>				
<p><b>Vacsora</b></p> <p>rántott sajt (07,01,03,06,08,11.) párolt rizs tartár mártás (07,03,10.) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:6 274(Kj) 1 501(KCal) F: 34(g)Kol:264(g)Sz:107(g) Zsir:110(g)Cuk: 17(g)Só:4,57(g) Tel.Zs: 25(g)Ca: 592(mg)</p>	<p>paprikásburgonya-lecsókolbásszal (01,03,07,09,10,12.) csemege uborka rostos őszibaracklé</p> <p>E:1 994(Kj) 477(KCal) F: 14(g)Kol: 70(g)Sz: 39(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:4,81(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 45(mg)</p>	<p>túrós gombóc-édes tejföllel (01,03,06,07,08,11.) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:3 667(Kj) 877(KCal) F: 23(g)Kol: 52(g)Sz:127(g) Zsir: 32(g)Cuk: 39(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 175(mg)</p>	<p>retro szendvics (03,01,06,07,08,11.) alma</p> <p>E:2 013(Kj) 481(KCal) F: 21(g)Kol:250(g)Sz: 55(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:3,25(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 25(mg)</p>	