

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

2024.02.19 - 2024.02.25.

<b>Hétfő</b> 2024.02.19	<b>Kedd</b> 2024.02.20.	<b>Szerda</b> 2024.02.21.	<b>Csütörtök</b> 2024.02.22.	<b>Péntek</b> 2024.02.23.
<b>Reggeli</b> tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) kockasajt (07.) alma kakaó (07.)  E:3 476(Kj) 832(KCal) F: 30(g)Kol:280(g)Sz: 74(g) Zsir: 35(g)Cuk: 31(g)Só:4,52(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 274(mg)	<b>kakaós csiga</b> (01,03,07,06,08,11.) tejeskávé (07,01.)  E:2 872(Kj) 687(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 79(g) Zsir: 27(g)Cuk: 47(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 290(mg)	<b>pulykamell sonka</b> <b>paradicsom</b> <b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>margarin-vajízú</b> (07.) <b>gyümölcs tea - koll.</b>  E:1 508(Kj) 361(KCal) F: 14(g)Kol: 18(g)Sz: 54(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:2,05(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(mg)	<b>gabonapehely kakaós</b> (01,06,05,11,07.) tej (07.)  E:2 172(Kj) 520(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 73(g) Zsir: 8(g)Cuk: 45(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	<b>fonott kalács</b> (01,03,07,06,08,11.) <b>sárgabaracklekvár</b> <b>gyümölcs tea - koll.</b>  E:1 887(Kj) 452(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 89(g) Zsir: 6(g)Cuk: 39(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 52(mg)
<b>Ebéd</b>				
<b>Vacsora</b> <b>sült csirkecomb</b> <b>rizi-bizi</b> (01,03,07,09,10.) <b>körte befőtt</b> <b>gyümölcs tea - koll.</b>  E:2 493(Kj) 597(KCal) F: 35(g)Kol: 46(g)Sz: 77(g) Zsir: 14(g)Cuk: 18(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 18(mg)	<b>kenőmájás</b> (10,09,06,07.) <b>uborka</b> <b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>rostos őszibaracklé</b>  E:1 624(Kj) 389(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,02(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 39(mg)	<b>burgonyás tészta</b> (09,12,01,03.) <b>csemege uborka</b> <b>gyümölcs tea - koll.</b>  E:1 989(Kj) 476(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 88(g) Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só:3,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 12(mg)	<b>vajkrém-magyaros</b> (07.) <b>tv.paprika</b> <b>sajtos sertés párizsi</b> (01,03,06,07.) <b>rozsos-magvas zsemle</b> (01,11,03,06,07,08.) <b>banán</b> <b>kakaó</b> (07.)  E:3 551(Kj) 849(KCal) F: 22(g)Kol: 30(g)Sz:104(g) Zsir: 25(g)Cuk: 31(g)Só:1,77(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 450(mg)	