

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

2024.02.05 - 2024.02.11.

<b>Hétfő</b> 2024.02.05	<b>Kedd</b> 2024.02.06.	<b>Szerda</b> 2024.02.07.	<b>Csütörtök</b> 2024.02.08.	<b>Péntek</b> 2024.02.09.
<b>Reggeli</b> gabonapehely mézes (01,06.) tej (07.)  E:2 067(Kj) 494(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 7(g)Cuk: 46(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 240(mg)	<b>mátrai diákcsemege</b> <b>tv.paprika</b> <b>margarin-joghurtos (07.)</b> <b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>tejeskávé (07,01.)</b>  E:3 118(Kj) 746(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 78(g) Zsir: 27(g)Cuk: 30(g)Só:2,03(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 271(mg)	<b>tojásrántotta (03,07.)</b> <b>teljeskiőrlésű búzakenyér</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>uborka</b> <b>gyümölcs tea - koll.</b>  E:2 769(Kj) 662(KCal) F: 30(g)Kol:758(g)Sz: 55(g) Zsir: 36(g)Cuk: 8(g)Só:1,87(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 118(mg)	<b>rozkenyér TK (01,03,06,07,08,11.)</b> <b>lapka sajt (07.)</b> <b>sajtos sertés párizsi (01,03,06,07.)</b> <b>uborka</b> <b>gyümölcs tea - koll.</b>  E:2 460(Kj) 588(KCal) F: 23(g)Kol: 30(g)Sz: 58(g) Zsir: 27(g)Cuk: 12(g)Só:4,56(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 32(mg)	<b>sajtos pereg</b> <b>banán</b> <b>kakaó (07.)</b>  E:1 804(Kj) 432(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 6(g)Cuk: 30(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 375(mg)
<b>Ebéd</b>				
<b>Vacsora</b> <b>tejbegríz (01,07.)</b> <b>szórat kakaó-fahéj</b> <b>gyümölcs tea - koll.</b> <b>narancs</b>  E:2 382(Kj) 570(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 79(g) Zsir: 8(g)Cuk: 53(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 337(mg)	<b>brassói aprópecsenye</b> <b>gyümölcs tea - koll.</b>  E:2 230(Kj) 534(KCal) F: 21(g)Kol: 60(g)Sz: 66(g) Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 43(mg)	<b>sajtos tejfölös szelet (01,07.)</b> <b>burgonyapüré (07.)</b> <b>gyümölcs tea - koll.</b>  E:2 739(Kj) 655(KCal) F: 32(g)Kol: 43(g)Sz: 49(g) Zsir: 37(g)Cuk: 11(g)Só:1,98(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 255(mg)	<b>wimpi (01,03,07,08,06,11.)</b> <b>banán</b> <b>gyümölcs tea - koll.</b>  E:2 794(Kj) 668(KCal) F: 23(g)Kol: 27(g)Sz: 90(g) Zsir: 26(g)Cuk: 11(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 337(mg)	