

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

2024.01.08 - 2024.01.14.

<b>Hétfő</b> 2024.01.08	<b>Kedd</b> 2024.01.09.	<b>Szerda</b> 2024.01.10.	<b>Csütörtök</b> 2024.01.11.	<b>Péntek</b> 2024.01.12.
<b>Reggeli</b> túrós táska (01,07,03,06,08,11,) gyümölcs tea - koll. banán  E:2 097(Kj) 502(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 18(g)Cuk: 13(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 195(mg)	<b>gabonapehely mézes (01,06,)</b> 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>vajkrém-magyaros (07,)</b> jégcsapretek teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll.  E:1 570(Kj) 376(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:1,71(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 49(mg)	<b>mátrai diákcsemege</b> margarin-vajzú (07,) tv.paprika kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) gyümölcs tea - koll.  E:1 490(Kj) 357(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 17(g)Cuk: 7(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 4(mg)	<b>teljeskiőrlésű sós fonott (01,03,06,07,08,11,)</b> tejeskávé (07,01.)  E:2 563(Kj) 613(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 90(g) Zsir: 8(g)Cuk: 33(g)Só:5,54(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)
<b>Ebéd</b>				
<b>Vacsora</b> burgonyafőzelék (01,07,03,09,10,) fasírt (01,03,06,07,08,11,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll.  E:2 683(Kj) 642(KCal) F: 23(g)Kol: 98(g)Sz: 65(g) Zsir: 34(g)Cuk: 8(g)Só:2,85(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 58(mg)	<b>hamburger táboros (01,07,03,10,)</b> gyümölcs tea - koll.  E:1 993(Kj) 477(KCal) F: 18(g)Kol: 27(g)Sz: 69(g) Zsir: 13(g)Cuk: 21(g)Só:1,87(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 151(mg)	<b>tejbegríz (01,07,)</b> szórat kakaó-fahéj gyümölcs tea - koll.  E:2 720(Kj) 651(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 85(g) Zsir: 10(g)Cuk: 64(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 366(mg)	<b>rántott sajt (07,01,03,06,08,11,)</b> párolt rizs tartár mártás (07,03,10,) kakaó (07,)  E:7 423(Kj) 1 776(KCal) F: 41(g)Kol:264(g)Sz:130(g) Zsir:116(g)Cuk: 40(g)Só:4,59(g) Tel.Zs: 29(g)Ca: 835(mg)	