

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

2024.01.15 - 2024.01.21.

<b>Hétfő</b> 2024.01.15	<b>Kedd</b> 2024.01.16.	<b>Szerda</b> 2024.01.17.	<b>Csütörtök</b> 2024.01.18.	<b>Péntek</b> 2024.01.19.
<b>Reggeli</b> túrós csiga (01,07,03,06,08,11,) vaníliás tej (07.)  E:2 448(Kj) 586(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 78(g) Zsir: 11(g)Cuk: 40(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 292(mg)	<b>gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07,)</b> 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>mátrai diákcsemege</b> kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) paradicsom tej (07.)  E:2 652(Kj) 634(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 25(g)Cuk: 23(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 269(mg)	<b>virslis roppanós</b> ketchup fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) kakaó (07.)  E:3 296(Kj) 788(KCal) F: 25(g)Kol: 0(g)Sz: 97(g) Zsir: 20(g)Cuk: 38(g)Só:3,29(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 261(mg)	<b>marha párizsi</b> teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) tv.paprika tejeskávé (07,01,)  E:3 051(Kj) 730(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 79(g) Zsir: 25(g)Cuk: 30(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 271(mg)
<b>Ebéd</b>				
<b>Vacsora</b> túrós gombóc-édes tejföllel (01,03,06,07,08,11,) rostos őszibaracklé	<b>sült csirkecomb</b> rizi-bizi (01,03,07,09,10,) őszibarack befőtt gyümölcs tea - koll.	<b>bundáskenyér (01,03,06,07,08,11,)</b> banán gyümölcs tea - koll.	<b>zöldborsó főzelék (01,07,)</b> fasírt (01,03,06,07,08,11,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea	
E:2 806(Kj) 671(KCal) F: 19(g)Kol: 40(g)Sz: 96(g) Zsir: 25(g)Cuk: 26(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 135(mg)	E:1 977(Kj) 473(KCal) F: 29(g)Kol: 38(g)Sz: 65(g) Zsir: 11(g)Cuk: 16(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 14(mg)	E:6 584(Kj) 1 575(KCal) F: 33(g)Kol:600(g)Sz:112(g) Zsir:110(g)Cuk: 11(g)Só:3,08(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 192(mg)	E:2 360(Kj) 565(KCal) F: 26(g)Kol: 72(g)Sz: 62(g) Zsir: 23(g)Cuk: 21(g)Só:2,85(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 122(mg)	