

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

2024.04.15 - 2024.04.21.

<b>Hétfő</b> 2024.04.15	<b>Kedd</b> 2024.04.16.	<b>Szerda</b> 2024.04.17.	<b>Csütörtök</b> 2024.04.18.	<b>Péntek</b> 2024.04.19.
<b>Reggeli</b> teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) mátrai diákcsemege tv.paprika gyümölcs tea - koll.  E:1 935(Kj) 463(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 21(g)Cuk: 7(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 31(mg)	karamellás tej (07,) tk. erdei gyümölcsös croissant (01,) narancs  E:3 138(Kj) 751(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 83(g) Zsir: 29(g)Cuk: 42(g)Só:0,59(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 284(mg)	gyümölcs tea - koll. körözött (07,) uborka burgonyás kifli 50 g (01,03,07,)  E:1 978(Kj) 473(KCal) F: 17(g)Kol: 24(g)Sz: 64(g) Zsir: 15(g)Cuk: 14(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 79(mg)	főtt tojás (03,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) vajkrém natúr (07,) jégsapretek gyümölcs tea - koll.  E:1 569(Kj) 375(KCal) F: 14(g)Kol:250(g)Sz: 41(g) Zsir: 18(g)Cuk: 9(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 53(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) margarin-vajízú (07,) kakaó (07,)  E:1 958(Kj) 468(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 11(g)Cuk: 31(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 269(mg)
<b>Ebéd</b>				
<b>Vacsora</b> pizza sonkás-sajtos (01,06,10,09,07,) rostos őszibaracklé  E:1 114(Kj) 267(KCal) F: 25(g)Kol: 27(g)Sz: 68(g) Zsir: 15(g)Cuk: 5(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 160(mg)	túrós csusza, tejföl, pörcc (01,03,07,) gyümölcs tea - koll.  E:3 268(Kj) 782(KCal) F: 20(g)Kol: 46(g)Sz: 79(g) Zsir: 43(g)Cuk: 11(g)Só:3,70(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 143(mg)	borsos sertéstokány (09,12,01,03,07,10,) főtt tészta (01,03,) gyümölcs tea - koll.  E:2 707(Kj) 648(KCal) F: 26(g)Kol: 63(g)Sz: 76(g) Zsir: 28(g)Cuk: 8(g)Só:2,70(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 21(mg)	tejbegríz (01,07,) szórat kakaó-fahéj rostos őszibaracklé  E:2 592(Kj) 620(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 78(g) Zsir: 10(g)Cuk: 57(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 366(mg)	