

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

2024.05.27 - 2024.06.02.

<b>Hétfő</b> 2024.05.27	<b>Kedd</b> 2024.05.28.	<b>Szerda</b> 2024.05.29.	<b>Csütörtök</b> 2024.05.30.	<b>Péntek</b> 2024.05.31.
<b>Reggeli</b> sajtos rúd 100g kisdobozos kakaó 200ml (07,)  E: 294(Kj) 70(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 2(g)Cuk: 9(g)Só:0,13(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>kakaós csiga</b> (01,03,07,06,08,11,) alma citromos limonádé  E:1 385(Kj) 331(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 14(g)Cuk: 19(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 31(mg)	<b>vizes zsemle</b> (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) cigánysonka tv.paprika citromos limonádé  E:1 309(Kj) 313(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:1,67(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 15(mg)	<b>túrós táska</b> (01,07,03,06,08,11,) kakaó (07,)  E:2 587(Kj) 619(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 24(g)Cuk: 36(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 23(g)Ca: 273(mg)	<b>baconos-szezámragos rúd</b> (01,03,07,11,06,08,) kakaó (07,)  E:3 104(Kj) 743(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 38(g)Cuk: 33(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 243(mg)
<b>Ebéd</b>				
<b>Vacsora</b> rántotta virslivel, fehér kenyérrel - ko (03,07,01,06,08,11,) paradicsom citromos limonádé  E:2 065(Kj) 494(KCal) F: 14(g)Kol: 16(g)Sz: 45(g) Zsir: 28(g)Cuk: 9(g)Só:3,12(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 45(mg)	<b>sajtos tejfölös szelet</b> (01,07,) párolt rizs citromos limonádé  E:3 314(Kj) 793(KCal) F: 35(g)Kol: 52(g)Sz: 79(g) Zsir: 41(g)Cuk: 9(g)Só:2,03(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 256(mg)	<b>bolognai spagetti</b> (01,03,07,09,) citromos limonádé  E:3 180(Kj) 761(KCal) F: 34(g)Kol:103(g)Sz: 72(g) Zsir: 38(g)Cuk: 11(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 259(mg)	<b>retro szendvics</b> (01,03,06,07,08,11,) banán rostos őszibaracklé  E:2 858(Kj) 684(KCal) F: 26(g)Kol:250(g)Sz: 97(g) Zsir: 19(g)Cuk: 3(g)Só:3,40(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 185(mg)	