

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

2023.01.09 - 2023.01.15.

<i>Hétfő</i> 2023.01.09	<i>Kedd</i> 2023.01.10.	<i>Szerda</i> 2023.01.11.	<i>Csütörtök</i> 2023.01.12.	<i>Péntek</i> 2023.01.13.
<p><b>Reggeli</b></p> <p>sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,) margarin-vajjízú (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) paradicsom gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:1 663(Kj) 398(KCal) F: 12(g)Kol: 30(g)Sz: 54(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:2,09(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 27(mg)</p>	<p>teljeskiőrlésű sós fonott (01,03,06,07,08,11,) tejeskávé (07,01.)</p> <p>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)</p>	<p>sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) kockasajt (07.) alma gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:2 678(Kj) 641(KCal) F: 24(g)Kol:280(g)Sz: 75(g) Zsir: 30(g)Cuk: 7(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 35(mg)</p>	<p>édes omlós pogácsa (01,07,03,) kakaó (07.)</p> <p>E:2 674(Kj) 640(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 72(g) Zsir: 21(g)Cuk: 37(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 243(mg)</p>	<p>virslis roppanós ketchup fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:1 844(Kj) 441(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 14(g)Cuk: 13(g)Só:3,11(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)</p>
<b>Ebéd</b>				
<p><b>Vacsora</b></p> <p>wimpi (01,03,07,08,06,11,) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:2 267(Kj) 542(KCal) F: 21(g)Kol: 27(g)Sz: 61(g) Zsir: 26(g)Cuk: 11(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 205(mg)</p>	<p>rakott tészta sonkás-tejfölös (07,03,01,) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:5 526(Kj) 1 322(KCal) F: 39(g)Kol:208(g)Sz:103(g) Zsir: 75(g)Cuk: 33(g)Só:3,92(g) Tel.Zs: 31(g)Ca: 572(mg)</p>	<p>marha párizsi vajkrém natúr (07.) kápia paprika margarinos kenyér szeletelt (01,) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:1 046(Kj) 250(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 17(g)Cuk: 8(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 10(mg)</p>	<p>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.</p> <p>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)</p>	