

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

2023.01.30 - 2023.02.05.

<i>Hétfő</i> 2023.01.30	<i>Kedd</i> 2023.01.31.	<i>Szerda</i> 2023.02.01.	<i>Csütörtök</i> 2023.02.02.	<i>Péntek</i> 2023.02.03.
<b>Reggeli</b> kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) vajkrém natúr (07.) zala felvágott paradicsom gyümölcs tea - koll.  E:1 891(Kj) 452(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 19(g)Cuk: 8(g)Só:2,29(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 37(mg)	csíkos kalács (01,03,07,06,08,11,) eperlekvár gyümölcs tea - koll.  E:1 905(Kj) 456(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 90(g) Zsir: 6(g)Cuk: 45(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 52(mg)	áfonyás szív (01,03,07,06,08,11,) gyümölcs tea - koll.  E:1 704(Kj) 408(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 21(g)Cuk: 18(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 0(mg)	teavaj (07.) teljeskiőrlésű sós fonott (01,03,06,07,08,11,) tejeskávé (07,01.)  E:3 173(Kj) 759(KCal) F: 16(g)Kol: 46(g)Sz: 90(g) Zsir: 25(g)Cuk: 33(g)Só:5,55(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 245(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) kockasajt (07.) tv.paprika gyümölcs tea - koll.  E:2 231(Kj) 534(KCal) F: 22(g)Kol:280(g)Sz: 47(g) Zsir: 29(g)Cuk: 8(g)Só:4,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 30(mg)
<b>Ebéd</b>				
<b>Vacsora</b> pizza sonkás-sajtos (01,06,10,09,07,) gyümölcs tea - koll.  E:1 137(Kj) 272(KCal) F: 23(g)Kol: 27(g)Sz: 71(g) Zsir: 15(g)Cuk: 12(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 160(mg)	fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) vajkrém-magyaros (07.) bécsi felvágott paradicsom gyümölcs tea - koll.  E:1 549(Kj) 371(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)Só:1,95(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 10(mg)	pulyka aprópecsenye (01,03,07,09,10,) főtt tészta (01,03,) gyümölcs tea - koll.  E:2 906(Kj) 695(KCal) F: 43(g)Kol: 59(g)Sz: 74(g) Zsir: 24(g)Cuk: 8(g)Só:2,36(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 7(mg)	pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) csemege uborka gyümölcs tea - koll.  E:2 465(Kj) 590(KCal) F: 24(g)Kol: 56(g)Sz: 65(g) Zsir: 26(g)Cuk: 9(g)Só:3,31(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 22(mg)	