

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

2023.03.13 - 2023.03.19.

<i>Hétfő</i> 2023.03.13	<i>Kedd</i> 2023.03.14.	<i>Szerda</i> 2023.03.15.	<i>Csütörtök</i> 2023.03.16.	<i>Péntek</i> 2023.03.17.
<b>Reggeli</b> eperlekvár zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll.  E:1 496(Kj) 358(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 78(g) Zsir: 1(g)Cuk: 32(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 17(mg)	kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) tejeskávé (07,01,)  E:2 444(Kj) 585(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 20(g)Cuk: 42(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 266(mg)		marha párizsi vajkrém natúr (07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika kakaó (07,)  E:3 077(Kj) 736(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz: 78(g) Zsir: 25(g)Cuk: 31(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 284(mg)	sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11,) vaníliás tej (07,)  E:2 475(Kj) 592(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 23(g)Cuk: 32(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 240(mg)
<b>Ebéd</b>				
<b>Vacsora</b> bakonyi sertéstokány (07,01,09,12,) főtt tészta (01,03,) gyümölcs tea - koll.  E:2 299(Kj) 550(KCal) F: 22(g)Kol: 49(g)Sz: 63(g) Zsir: 24(g)Cuk: 8(g)Só:2,19(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 38(mg)			paraszt vacsora (03,01,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) gyümölcs tea - koll.  E:2 035(Kj) 487(KCal) F: 16(g)Kol:250(g)Sz: 54(g) Zsir: 23(g)Cuk: 7(g)Só:1,92(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 32(mg)	