

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

2024.03.25 - 2024.03.31.

<b>Hétfő</b> 2024.03.25	<b>Kedd</b> 2024.03.26.	<b>Szerda</b> 2024.03.27.	<b>Csütörtök</b> 2024.03.28.	<b>Péntek</b> 2024.03.29.
<b>Reggeli</b> tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) margarin-joghurtos (07.) tejeskávé (07,01.)  E:2 144(Kj) 513(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 14(g)Cuk: 31(g)Só:0,59(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 266(mg)	<b>marha párizsi</b> margarin-joghurtos (07.) tv.paprika teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) kakaó (07.)  E:3 016(Kj) 721(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 77(g) Zsir: 25(g)Cuk: 30(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 274(mg)	<b>virslis roppanós</b> margarinos kenyér szeletelt (01.) ketchup gyümölcs tea - koll.  E:1 001(Kj) 239(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 13(g)Cuk: 13(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 19(mg)		
<b>Ebéd</b>				
<b>Vacsora</b> nokedli (01,03,) főtt tojás (03.) csemege uborka gyümölcs tea - koll.  E:1 988(Kj) 476(KCal) F: 35(g)Kol:250(g)Sz:104(g) Zsir: 11(g)Cuk: 7(g)Só:2,41(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg)	<b>sült csirkecomb</b> burgonyapüré (07.) őszibarack befőtt gyümölcs tea - koll.  E:2 010(Kj) 481(KCal) F: 29(g)Kol: 38(g)Sz: 51(g) Zsir: 16(g)Cuk: 17(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 43(mg)			