

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

2021.05.17 - 2021.05.23.

<i>Hétfő</i> 2021.05.17	<i>Kedd</i> 2021.05.18.	<i>Szerda</i> 2021.05.19.	<i>Csütörtök</i> 2021.05.20.	<i>Péntek</i> 2021.05.21.
<b>Reggeli</b> teljeskiórlésű sós fonott (01,03,06,07,08,11,) karamellás tej (07,)  E:1 836(Kj) 439(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 74(g) Zsir: 8(g)Cuk: 19(g)Só:5,72(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	gyümölcs joghurt (07,) sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) citromos tea  E:4 455(Kj) 1 066(KCal) F: 41(g)Kol: 13(g)Sz:157(g) Zsir: 32(g)Cuk:101(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 186(mg)	vajkrém-magyaros (07,) paradicsom graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea  E:1 377(Kj) 330(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,68(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 33(mg)	vajkrém natúr (07,) paradicsom korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,) gyümölcs tea  E:1 041(Kj) 249(KCal) F: 7(g)Kol: 46(g)Sz: 34(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 10(mg)	virslis roppanós fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) citromos tea ketchup  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)
<b>Ebéd</b>				
<b>Vacsora</b> pulyka aprópecsenye (01,03,07,09,10,) főtt tészta (01,03,) citromos tea  E:2 361(Kj) 565(KCal) F: 35(g)Kol: 48(g)Sz: 60(g) Zsir: 19(g)Cuk: 8(g)Só:2,42(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 5(mg)	bundáskenyér (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea  E:5 509(Kj) 1 318(KCal) F: 26(g)Kol:601(g)Sz: 60(g) Zsir:110(g)Cuk: 5(g)Só:2,77(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 60(mg)	túrós gombóc-édes tejföllel (01,03,06,07,08,11,) rostos ősziaracklé  E:2 922(Kj) 699(KCal) F: 19(g)Kol: 40(g)Sz:102(g) Zsir: 25(g)Cuk: 32(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 135(mg)	wimpi (01,03,07,08,06,11,) gyümölcs tea  E:2 182(Kj) 522(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 25(g)Cuk: 8(g)Só:2,53(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 55(mg)	