

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

2024.11.11 - 2024.11.17.

<b>Hétfő</b> 2024.11.11	<b>Kedd</b> 2024.11.12.	<b>Szerda</b> 2024.11.13.	<b>Csütörtök</b> 2024.11.14.	<b>Péntek</b> 2024.11.15.
<b>Reggeli</b> gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07,) tej (07.)  E:2 172(Kj) 520(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 73(g) Zsir: 8(g)Cuk: 45(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	<b>trappista sajt (07.) margarin-vajjízú (07.) tv.paprika vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tejeskávé (01,07.)</b>  E:2 593(Kj) 620(KCal) F: 20(g)Kol: 43(g)Sz: 64(g) Zsir: 19(g)Cuk: 31(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 495(mg)	<b>sajtos rúd 100g alma kakaó (07.)</b>  E:1 394(Kj) 333(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 6(g)Cuk: 30(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 248(mg)	<b>zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjízú (07.) méz kakaó (07.)</b>  E:2 847(Kj) 681(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz:105(g) Zsir: 10(g)Cuk: 59(g)Só:0,65(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 276(mg)	<b>virslis roppanós ketchup teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll.</b>  E:1 883(Kj) 451(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 15(g)Cuk: 13(g)Só:2,85(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 46(mg)
<b>Ebéd</b>				
<b>Vacsora</b> húsgombóc paradicsommártásban (01,03,07,09,10.) sós burgonya 1/2 adag fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll.  E:2 073(Kj) 496(KCal) F: 19(g)Kol: 57(g)Sz: 66(g) Zsir: 18(g)Cuk: 17(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 25(mg)	<b>meleg szendvics (07,01,03,06,08,11,) narancs gyümölcs tea - koll.</b>  E:2 992(Kj) 716(KCal) F: 29(g)Kol: 43(g)Sz: 95(g) Zsir: 22(g)Cuk: 14(g)Só:4,02(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 284(mg)	<b>tejbegríz (01,07.) szórat kakaó-fahéj körte gyümölcs tea - koll.</b>  E:2 261(Kj) 541(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 81(g) Zsir: 8(g)Cuk: 62(g)Só:0,23(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 307(mg)	<b>bácskai rizseshús (09,12.) csemege uborka gyümölcs tea - koll.</b>  E:1 982(Kj) 474(KCal) F: 16(g)Kol: 46(g)Sz: 55(g) Zsir: 21(g)Cuk: 8(g)Só:2,77(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 15(mg)	