

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

2024.03.18 - 2024.03.24.

<b>Hétfő</b> 2024.03.18	<b>Kedd</b> 2024.03.19.	<b>Szerda</b> 2024.03.20.	<b>Csütörtök</b> 2024.03.21.	<b>Péntek</b> 2024.03.22.
<b>Reggeli</b> csíkos kalács (01,03,07,06,08,11,) méz margarin-joghurtos (07.) kakaó (07.)  E:3 407(Kj) 815(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz:117(g) Zsir: 19(g)Cuk: 72(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 311(mg)	kenőmájás (10,09,06,07.) burgonyás kifli 50 g (01,03,07.) uborka gyümölcs tea - koll.  E:2 108(Kj) 504(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 15(g)Cuk: 12(g)Só:1,86(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 12(mg)	búrkifli áfonyás (01,03,07,06,08,11,) tejeskávé (07,01.)  E:2 887(Kj) 691(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 27(g)Cuk: 41(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 292(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) gyümölcs joghurt (07.) gyümölcs tea - koll.  E:4 105(Kj) 982(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:134(g) Zsir: 31(g)Cuk:102(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)	teljeskiórlésu búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjű (07.) sonkás szelet uborka kakaó (07.)  E:2 459(Kj) 588(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 76(g) Zsir: 12(g)Cuk: 30(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 277(mg)
<b>Ebéd</b>				
<b>Vacsora</b> wimpi (01,03,07,08,06,11,) gyümölcs tea - koll.  E:2 267(Kj) 542(KCal) F: 21(g)Kol: 27(g)Sz: 61(g) Zsir: 26(g)Cuk: 11(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 205(mg)	pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) csemege uborka rostos narancslé  E:2 450(Kj) 586(KCal) F: 24(g)Kol: 56(g)Sz: 64(g) Zsir: 26(g)Cuk: 7(g)Só:3,31(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 22(mg)	burgonyafőzelék (01,07,03,09,10,) fasírt (01,03,06,07,08,11,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) rostos őszibaracklé  E:2 554(Kj) 611(KCal) F: 23(g)Kol: 98(g)Sz: 58(g) Zsir: 34(g)Cuk: 1(g)Só:2,85(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 58(mg)	sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10,) főtt tészta (01,03,) vegyes savanyúság gyümölcs tea - koll.  E:2 882(Kj) 689(KCal) F: 29(g)Kol: 69(g)Sz: 78(g) Zsir: 30(g)Cuk: 9(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 23(mg)	