

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

2024.05.13 - 2024.05.19.

<b>Hétfő</b> 2024.05.13	<b>Kedd</b> 2024.05.14.	<b>Szerda</b> 2024.05.15.	<b>Csütörtök</b> 2024.05.16.	<b>Péntek</b> 2024.05.17.
<b>Reggeli</b> kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) tej (07.)  E:2 287(Kj) 547(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 20(g)Cuk: 35(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 266(mg)	kenőmájás (10,09,06,07,) uborka teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) rostos őszibaracklé  E:1 624(Kj) 389(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,02(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 39(mg)	sajtos turista (07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjű (07,) kápia paprika citromos limonádé  E: 997(Kj) 239(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 11(mg)	sajtos pereg kakaó (07,)  E:1 277(Kj) 306(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 30(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 243(mg)	vajkrém-magyaros (07,) paradicsom teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) citromos limonádé  E:1 607(Kj) 385(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:1,71(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 40(mg)
<b>Ebéd</b>				
<b>Vacsora</b> tejbegríz (01,07,) szórat kakaó-fahéj rostos őszibaracklé  E:2 592(Kj) 620(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 78(g) Zsir: 10(g)Cuk: 57(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 366(mg)	vaníliakrémes derelye (01,03,06,07,08,11,) citromos limonádé  E:2 582(Kj) 618(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz:125(g) Zsir: 5(g)Cuk: 25(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 6(mg)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) marha párizsi vajkrém natúr (07,) tv.paprika citromos limonádé banán  E:2 685(Kj) 642(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 92(g) Zsir: 21(g)Cuk: 9(g)Só:2,47(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 209(mg)	wimpi (01,03,07,08,06,11,) rostos őszibaracklé  E:2 138(Kj) 512(KCal) F: 21(g)Kol: 27(g)Sz: 54(g) Zsir: 26(g)Cuk: 4(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 205(mg)	