

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

2024.05.20 - 2024.05.26.

<b>Hétfő</b> 2024.05.20	<b>Kedd</b> 2024.05.21.	<b>Szerda</b> 2024.05.22.	<b>Csütörtök</b> 2024.05.23.	<b>Péntek</b> 2024.05.24.
<b>Reggeli</b>	<b>teljes kiőrlésű sonkás párna (01,07,03.) kakaó (07.)</b>  E:15 947(Kj) 3 815(KCal) F:100(g)Kol: 0(g)Sz:350(g) Zsir:206(g)Cuk: 41(g)Só:22,02(g) Tel.Zs: 93(g)Ca: 243(mg)	<b>korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,) margarin-vajjízű (07.) bécsi felvágott paradicsom tejeskávé (07,01.)</b>  E:2 145(Kj) 513(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 12(g)Cuk: 30(g)Só:0,66(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	<b>gabonapehely mézes (01,06,) tej (07.) banán</b>  E:2 725(Kj) 652(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz:104(g) Zsir: 7(g)Cuk: 46(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 405(mg)	<b>tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) ivójoghurt Jogobella 250g (07.)</b>  E: 877(Kj) 210(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 2(g)Cuk: 14(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 26(mg)
<b>Ebéd</b>				
<b>Vacsora</b>	<b>tejberizs (07.) őszibarack befőtt citromos limonádé</b>  E:2 993(Kj) 716(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 99(g) Zsir: 11(g)Cuk: 58(g)Só:0,25(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 360(mg)	<b>lecsókolbász teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) ketchup citromos limonádé</b>  E:1 867(Kj) 447(KCal) F: 12(g)Kol: 40(g)Sz: 60(g) Zsir: 16(g)Cuk: 13(g)Só:2,51(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 39(mg)	<b>túrós gombóc-édes tejföllel (01,03,06,07,08,11.) citromos limonádé</b>  E:3 676(Kj) 879(KCal) F: 23(g)Kol: 52(g)Sz:127(g) Zsir: 32(g)Cuk: 39(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 175(mg)	