

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

2022.05.09 - 2022.05.15.

<i>Hétfő</i> 2022.05.09	<i>Kedd</i> 2022.05.10.	<i>Szerda</i> 2022.05.11.	<i>Csütörtök</i> 2022.05.12.	<i>Péntek</i> 2022.05.13.
<b>Reggeli</b> túrós táska (01,07,03,06,08,11,) kakaó (07.)  E:2 587(Kj) 619(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 24(g)Cuk: 36(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 23(g)Ca: 273(mg)	füstöltizű olaszfelvágott graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07.) tv.paprika gyümölcs tea - koll.  E:1 927(Kj) 461(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 17(g)Cuk: 7(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 27(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) gyümölcs joghurt (07.) rostos körtelé  E:4 086(Kj) 977(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:134(g) Zsir: 31(g)Cuk:100(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)	marha párizsi rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajizű (07.) tv.paprika kakaó (07.)  E:2 860(Kj) 684(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 78(g) Zsir: 20(g)Cuk: 30(g)Só:2,07(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 274(mg)	sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11,) körte citromos tea  E:1 459(Kj) 349(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 17(g)Cuk: 9(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 14(mg)
<b>Ebéd</b>				
<b>Vacsora</b> burgonyafőzelék (01,07,03,09,10,) fasírt (01,03,06,07,08,11,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) citromos limonádé  E:2 235(Kj) 535(KCal) F: 19(g)Kol: 79(g)Sz: 56(g) Zsir: 28(g)Cuk: 8(g)Só:2,37(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 47(mg)	rántott sajt (07,01,03,06,08,11,) párolt rizs tartár mártás (07,03,10,) rostos narancslé  E:5 045(Kj) 1 207(KCal) F: 28(g)Kol:217(g)Sz: 91(g) Zsir: 86(g)Cuk: 14(g)Só:3,77(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 480(mg)	tejbegríz (01,07,) szórat kakaó-fahéj citromos tea  E:2 210(Kj) 529(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 8(g)Cuk: 53(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 293(mg)	pizza sonkás-sajtos (01,06,10,09,07,) gyümölcs tea - koll.  E:1 137(Kj) 272(KCal) F: 23(g)Kol: 27(g)Sz: 71(g) Zsir: 15(g)Cuk: 12(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 160(mg)	