

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

2024.05.06 - 2024.05.12.

<b>Hétfő</b> 2024.05.06	<b>Kedd</b> 2024.05.07.	<b>Szerda</b> 2024.05.08.	<b>Csütörtök</b> 2024.05.09.	<b>Péntek</b> 2024.05.10.
<b>Reggeli</b> virslis roppanos ketchup teljeskiórlésu búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll.  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>teljeskiórlésu búzakenyér</b> (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajizú (07,) tv.paprika kakaó (07,)  E:2 436(Kj) 583(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 76(g) Zsir: 12(g)Cuk: 30(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 274(mg)	<b>fonott kalács</b> (01,03,07,06,08,11,) áfonyalekvár tejeskávé (07,01,)  E:3 092(Kj) 740(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz:114(g) Zsir: 12(g)Cuk: 62(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 292(mg)	<b>túrós virág</b> (01,03,07,06,08,11,) citromos limonádé  E:1 141(Kj) 273(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 11(g)Cuk: 30(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 28(mg)	<b>vizes zsemle</b> (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) sajtos turista (07,) tv.paprika citromos limonádé  E:1 132(Kj) 271(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 15(mg)
<b>Ebéd</b>				
<b>Vacsora</b> burgonyafőzelék (01,07,03,09,10,) sült tarja teljeskiórlésu búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) citromos limonádé  E:3 409(Kj) 815(KCal) F: 32(g)Kol:107(g)Sz: 77(g) Zsir: 43(g)Cuk: 8(g)Só:2,74(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 57(mg)	<b>pizza sonkás-sajtos</b> (01,06,10,09,07,) citromos limonádé  E:1 230(Kj) 294(KCal) F: 24(g)Kol: 27(g)Sz: 75(g) Zsir: 15(g)Cuk: 12(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 160(mg)	<b>sült csirkecomb</b> tört burgonya rostos őszibaracklé  E:1 527(Kj) 365(KCal) F: 28(g)Kol: 38(g)Sz: 35(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 16(mg)	<b>retro szendvics</b> (03,01,06,07,08,11,) rostos őszibaracklé  E:1 852(Kj) 443(KCal) F: 20(g)Kol:125(g)Sz: 60(g) Zsir: 12(g)Cuk: 3(g)Só:2,88(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 10(mg)	