

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

2024.05.27 - 2024.06.02.

<b>Hétfő</b> 2024.05.27	<b>Kedd</b> 2024.05.28.	<b>Szerda</b> 2024.05.29.	<b>Csütörtök</b> 2024.05.30.	<b>Péntek</b> 2024.05.31.
<b>Reggeli</b> sajtos rúd 100g kisdobozos kakaó 200ml (07.)  E: 294(Kj) 70(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 2(g)Cuk: 9(g)Só:0,13(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	kakaós csiga (01,03,07,06,08,11.) alma citromos limonádé  E:1 385(Kj) 331(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 14(g)Cuk: 19(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 31(mg)	vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) cigánysonka tv.paprika citromos limonádé  E:1 309(Kj) 313(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:1,67(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 15(mg)	túrós táská (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)	baconos-szezámragos rúd (01,03,07,11,06,08.) kakaó (07.)  E:3 104(Kj) 743(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 38(g)Cuk: 33(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 243(mg)
<b>Ebéd</b>				
<b>Vacsora</b> citromos limonádé rántotta virslivel, fehér kenyérral - ko (03,07,01,06,08,11.) paradicsom  E:1 915(Kj) 458(KCal) F: 12(g)Kol: 15(g)Sz: 45(g) Zsir: 24(g)Cuk: 9(g)Só:2,84(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 41(mg)	sajtos tejfölös szelet (01,07.) párolt rizs citromos limonádé  E:2 825(Kj) 676(KCal) F: 31(g)Kol: 43(g)Sz: 70(g) Zsir: 33(g)Cuk: 9(g)Só:1,66(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 212(mg)	bolognai spagetti (01,03,07,09.) citromos limonádé  E:2 652(Kj) 634(KCal) F: 28(g)Kol: 83(g)Sz: 62(g) Zsir: 31(g)Cuk: 10(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 214(mg)	retro szendvics (01,03,06,07,08,11.) banán rostos őszibaracklé  E:2 378(Kj) 569(KCal) F: 22(g)Kol:125(g)Sz: 89(g) Zsir: 12(g)Cuk: 3(g)Só:2,88(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 142(mg)	