

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

2024.12.16 - 2024.12.22.

<b>Hétfő</b> 2024.12.16	<b>Kedd</b> 2024.12.17.	<b>Szerda</b> 2024.12.18.	<b>Csütörtök</b> 2024.12.19.	<b>Péntek</b> 2024.12.20.
<b>Reggeli</b> édes omlós pogácsa (01,07,03.) kisdobozos kakaó 200ml (07.)  E:1 691(Kj) 405(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 17(g)Cuk: 17(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	vajkrém natúr (07.) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.) tv.paprika kakaó (07.)  E:2 329(Kj) 557(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 15(g)Cuk: 31(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 286(mg)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) sajtkrém-natúr (07.) pulykamell sonka tv.paprika gyümölcs tea - koll.  E:1 656(Kj) 396(KCal) F: 17(g)Kol: 18(g)Sz: 56(g) Zsir: 10(g)Cuk: 9(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 251(mg)	fonott kalács (01,03,07,06,08,11.) teavaj (07.) málnalekvár gyümölcs tea - koll.  E:2 370(Kj) 567(KCal) F: 8(g)Kol: 46(g)Sz: 77(g) Zsir: 22(g)Cuk: 27(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 57(mg)	virslis roppanós ketchup fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) gyümölcs tea - koll.  E:2 147(Kj) 514(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 74(g) Zsir: 14(g)Cuk: 15(g)Só:3,27(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)
<b>Ebéd</b>				
<b>Vacsora</b> rakott húsos tészta (fehér) (03,07,01.) gyümölcs tea - koll.  E:3 958(Kj) 947(KCal) F: 38(g)Kol:248(g)Sz: 69(g) Zsir: 58(g)Cuk: 13(g)Só:2,42(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 321(mg)	wimpi (07,01,03,08,06,11.) gyümölcs tea - koll.  E:2 267(Kj) 542(KCal) F: 21(g)Kol: 27(g)Sz: 61(g) Zsir: 26(g)Cuk: 11(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 205(mg)	pizza sonkás-sajtos (06,10,09,07,01.) gyümölcs tea - koll.  E:1 222(Kj) 292(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)	rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) sajtkrém-natúr (07.) ízes sonka uborka narancs gyümölcs tea - koll.  E:1 326(Kj) 317(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 6(g)Cuk: 9(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 296(mg)	