

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

2024.04.22 - 2024.04.28.

<b>Hétfő</b> 2024.04.22	<b>Kedd</b> 2024.04.23.	<b>Szerda</b> 2024.04.24.	<b>Csütörtök</b> 2024.04.25.	<b>Péntek</b> 2024.04.26.
<b>Reggeli</b> mogyorókrém (01,07,08,06.) zsemlevekni (01,03,06,07,08,11.) gyümölcs tea - koll.  E:1 943(Kj) 465(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 78(g) Zsir: 13(g)Cuk: 31(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 21(mg)	<b>zöldséges felvágott margarin-joghurtos (07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) tejeskávé (07,01.)</b>  E:2 765(Kj) 661(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 25(g)Cuk: 31(g)Só:1,69(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 251(mg)	<b>kakaós csiga (01,03,07,06,08,11.) rostos narancslé</b>  E:1 245(Kj) 298(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 14(g)Cuk: 17(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 26(mg)	<b>teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11.) tejeskávé (07,01.) alma</b>  E:2 631(Kj) 629(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 27(g)Cuk: 30(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 245(mg)	<b>pulykamell sonka félbarna kenyér 1kg/cs (01.) sajtkrém-natúr (07.) kakaó (07.)</b>  E:1 896(Kj) 454(KCal) F: 17(g)Kol: 18(g)Sz: 38(g) Zsir: 14(g)Cuk: 32(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 463(mg)
<b>Ebéd</b>				
<b>Vacsora</b> wimpi (01,03,07,08,06,11.) rostos őszibaracklé  E:2 138(Kj) 512(KCal) F: 21(g)Kol: 27(g)Sz: 54(g) Zsir: 26(g)Cuk: 4(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 205(mg)	<b>fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-joghurtos (07.) paradicsom ízes sonka gyümölcs tea - koll.</b>  E:1 738(Kj) 416(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:1,84(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	<b>zöldborsó főzelék (01,07.) sült csirkecomb fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.) citromos limonádé</b>  E:2 311(Kj) 553(KCal) F: 43(g)Kol: 46(g)Sz: 61(g) Zsir: 15(g)Cuk: 27(g)Só:2,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 131(mg)	<b>rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11.) őszibarack befőtt petrezselymes burgonya gyümölcs tea - koll.</b>  E:2 739(Kj) 655(KCal) F: 32(g)Kol: 68(g)Sz: 76(g) Zsir: 26(g)Cuk: 16(g)Só:2,32(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 49(mg)	