

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

2020.09.28 - 2020.10.04.

<b>Hétfő</b> 2020.09.28	<b>Kedd</b> 2020.09.29.	<b>Szerda</b> 2020.09.30.	<b>Csütörtök</b> 2020.10.01.	<b>Péntek</b> 2020.10.02.
<b>Reggeli</b> <b>eperlekvár</b> <b>zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>tej (07,)</b>  E:1 833(Kj) 439(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 80(g) Zsir: 6(g)Cuk: 34(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 257(mg)	<b>vajkrém-magyaros (07,)</b> <b>tv.paprika</b> <b>kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,)</b> <b>citromos tea</b>  E:1 210(Kj) 290(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 14(mg)	<b>túrós táska (01,07,03,06,08,11,)</b> <b>kakaó (07,)</b>  E:1 920(Kj) 459(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 48(g) Zsir: 24(g)Cuk: 22(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 273(mg)	<b>virslis roppanós</b> <b>mustár (10,)</b> <b>fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>citromos tea</b>  E:1 848(Kj) 442(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 15(g)Cuk: 9(g)Só:3,26(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)	<b>sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>vaníliás tej (07,)</b>  E:1 786(Kj) 427(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 46(g) Zsir: 23(g)Cuk: 18(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 240(mg)
<b>Ebéd</b>				
<b>Vacsora</b> <b>wimpi (01,03,07,08,06,11,)</b> <b>citromos tea</b>  E:2 237(Kj) 535(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 66(g) Zsir: 25(g)Cuk: 11(g)Só:2,53(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 55(mg)	<b>milánói makaróni (07,01,03,09,10,)</b> <b>gyümölcs tea</b>  E:2 494(Kj) 597(KCal) F: 27(g)Kol: 55(g)Sz: 67(g) Zsir: 24(g)Cuk: 13(g)Só:4,99(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 204(mg)	<b>brassói aprópecsenye</b> <b>csemege uborka</b> <b>gyümölcs tea</b>  E:2 467(Kj) 590(KCal) F: 23(g)Kol: 60(g)Sz: 81(g) Zsir: 19(g)Cuk: 4(g)Só:3,12(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 43(mg)	<b>vadas sertésszelet (10,09,07,01,03,)</b> <b>főtt tészta (01,03,)</b> <b>citromos tea</b>  E:2 178(Kj) 521(KCal) F: 28(g)Kol: 3(g)Sz: 69(g) Zsir: 15(g)Cuk: 12(g)Só:2,29(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 53(mg)	