

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

2020.10.05 - 2020.10.11.

<i>Hétfő</i> 2020.10.05	<i>Kedd</i> 2020.10.06.	<i>Szerda</i> 2020.10.07.	<i>Csütörtök</i> 2020.10.08.	<i>Péntek</i> 2020.10.09.
<b>Reggeli</b> <b>fonott kalács (01,03,07,06,08,11,)</b> <b>eperlekvár</b> <b>teavaj (07.)</b> <b>tej (07.)</b>  E:2 843(Kj) 680(KCal) F: 14(g)Kol: 66(g)Sz: 91(g) Zsir: 28(g)Cuk: 41(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 297(mg)	<b>áfonyás kornspitz TK (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>tej (07.)</b>  E:1 700(Kj) 407(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 44(g) Zsir: 20(g)Cuk: 17(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 240(mg)	<b>tojásrántotta paprikával (03,07,)</b> <b>paradicsom</b> <b>rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>gyümölcs tea</b>  E:2 771(Kj) 663(KCal) F: 31(g)Kol:758(g)Sz: 55(g) Zsir: 35(g)Cuk: 5(g)Só:1,87(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 113(mg)	<b>zöldséges felvágott</b> <b>margarin-multivitaminos (07,)</b> <b>vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>kakaó (07.)</b>  E:1 907(Kj) 456(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 46(g) Zsir: 23(g)Cuk: 16(g)Só:1,58(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 254(mg)	<b>csirkemájpástétom (09,12,07,)</b> <b>kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,)</b> <b>jégcsapretek</b> <b>rostos őszibaracklé</b>  E:1 718(Kj) 411(KCal) F: 16(g)Kol:215(g)Sz: 59(g) Zsir: 9(g)Cuk: 16(g)Só:1,57(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 28(mg)
<b>Ebéd</b>				
<b>Vacsora</b> <b>sült csirkecomb</b> <b>rizi-bizi (01,03,07,09,10,)</b> <b>gyümölcs tea</b>  E:1 687(Kj) 404(KCal) F: 26(g)Kol: 33(g)Sz: 52(g) Zsir: 10(g)Cuk: 6(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 13(mg)	<b>túrós csusza (07,01,03,)</b> <b>rostos körtelé</b>  E:1 861(Kj) 445(KCal) F: 12(g)Kol: 27(g)Sz: 62(g) Zsir: 16(g)Cuk: 17(g)Só:0,58(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 86(mg)	<b>bácskai rizseshús (09,12,)</b> <b>káposzta saláta</b> <b>gyümölcs tea</b>  E:2 103(Kj) 503(KCal) F: 17(g)Kol: 46(g)Sz: 60(g) Zsir: 21(g)Cuk: 11(g)Só:2,28(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 42(mg)	<b>meleg szendvics (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>gyümölcs tea</b>  E:2 307(Kj) 552(KCal) F: 24(g)Kol: 43(g)Sz: 64(g) Zsir: 21(g)Cuk: 8(g)Só:3,70(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 240(mg)	