

# Étlap ( kollégium 15-18 (reggeli, ebéd, vacsora)

2021.06.07 - 2021.06.13.

<i>Hétfő</i> 2021.06.07	<i>Kedd</i> 2021.06.08.	<i>Szerda</i> 2021.06.09.	<i>Csütörtök</i> 2021.06.10.	<i>Péntek</i> 2021.06.11.
<p><b>Reggeli</b></p> <p>tojásrántotta (03,07.) kaliforniai paprika vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) gyümölcs tea</p> <p>E:3 497(Kj) 836(KCal) F: 39(g)Kol:1 010(g)Sz: 65(g) Zsir: 48(g)Cuk: 5(g)Só:1,71(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 135(mg)</p>	<p>csíkos kalács (01,03,07,06,08,11.) margarin-vajjízú (07.) tejeskávé (07,01.)</p> <p>E:2 010(Kj) 481(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 75(g) Zsir: 25(g)Cuk: 29(g)Só:0,92(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 292(mg)</p>	<p>vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) margarin-joghurtos (07.) füstölt csirkemellsonka citromos tea</p> <p>E:2 065(Kj) 494(KCal) F: 19(g)Kol: 27(g)Sz: 69(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:2,74(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 22(mg)</p>	<p>graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) marha párizsi gyümölcs tea</p> <p>E:2 120(Kj) 507(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 29(g)Cuk: 4(g)Só:2,64(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 23(mg)</p>	<p>rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11.) margarin-vajjízú (07.) mátrai diákcsemege rostos trópusilé</p> <p>E:1 949(Kj) 466(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 32(g)Cuk: 7(g)Só:2,45(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 27(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p>frankfurtileves (07,01,09,12,03,10.) tejberizs (07.) szórat kakaó-fahéj</p> <p>E:3 378(Kj) 808(KCal) F: 25(g)Kol: 44(g)Sz:113(g) Zsir: 28(g)Cuk: 51(g)Só:3,24(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 535(mg)</p>	<p>brokkoli krémleves (07,01,03,09,10.) sajtalatt sült csirkecombfilé (01,03,07,09,10.) burgonyapüré (07.)</p> <p>E:3 574(Kj) 855(KCal) F: 65(g)Kol:132(g)Sz: 55(g) Zsir: 42(g)Cuk: 3(g)Só:4,54(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 490(mg)</p>	<p>kiskocka leves (01,03,09,07,10,12.) rakott káposzta-sertéshússal (07,01,03,09,10,12.)</p> <p>E:3 374(Kj) 807(KCal) F: 32(g)Kol:228(g)Sz: 55(g) Zsir: 50(g)Cuk: 4(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 224(mg)</p>	<p>magyaros burgonyaleves (09,12,01,03,07,10.) lencse főzelék (10,01,03,07,09.) köményes sertéssült fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:3 889(Kj) 930(KCal) F: 59(g)Kol: 5(g)Sz: 96(g) Zsir: 34(g)Cuk: 1(g)Só:5,00(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 123(mg)</p>	<p>bojtárleves (09,12,01,03,07,10.) joghurtos őszibarackospite (07,01,03,06,08,11.)</p> <p>E:6 512(Kj) 1 558(KCal) F: 38(g)Kol:302(g)Sz:211(g) Zsir: 57(g)Cuk:101(g)Só:3,68(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 128(mg)</p>
<p><b>Vacsora</b></p> <p>rakott burgonya-kolbásszal,tojással (07,01,03,09,10,12.) csemege uborka citromos tea</p> <p>E:4 037(Kj) 966(KCal) F: 29(g)Kol:380(g)Sz: 66(g) Zsir: 64(g)Cuk: 11(g)Só:11,23(g) Tel.Zs: 26(g)Ca: 177(mg)</p>	<p>bundáskenyér (01,03,06,07,08,11.) rostos őszibaracklé</p> <p>E:6 469(Kj) 1 548(KCal) F: 29(g)Kol:651(g)Sz: 70(g) Zsir:130(g)Cuk: 7(g)Só:3,22(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 66(mg)</p>	<p>wimpi (01,03,07,08,06,11.) rostos narancslé</p> <p>E:2 222(Kj) 532(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 25(g)Cuk: 10(g)Só:2,52(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 55(mg)</p>	<p>pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12.) vegyes savanyúság gyümölcs tea</p> <p>E:3 072(Kj) 735(KCal) F: 30(g)Kol: 69(g)Sz: 81(g) Zsir: 32(g)Cuk: 6(g)Só:2,94(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 27(mg)</p>	