

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

2021.05.10 - 2021.05.16.

<b>Hétfő</b> 2021.05.10	<b>Kedd</b> 2021.05.11.	<b>Szerda</b> 2021.05.12.	<b>Csütörtök</b> 2021.05.13.	<b>Péntek</b> 2021.05.14.
<b>Reggeli</b> zöldséges omlett (03,07.) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) citromos tea  E:2 334(Kj) 558(KCal) F: 28(g)Kol:398(g)Sz: 59(g) Zsir: 23(g)Cuk: 8(g)Só:3,21(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 176(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) margarin-joghurtos (07.) méz kakaó (07.)  E:1 936(Kj) 463(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 71(g) Zsir: 15(g)Cuk: 46(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 285(mg)	áfonyás szív (01,03,07,06,08,11.) citromos tea  E:1 704(Kj) 408(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 21(g)Cuk: 18(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 0(mg)	fonott kalács (01,03,07,06,08,11.) eperlekvár teavaj (07.) rostos őszibaracklé  E:2 491(Kj) 596(KCal) F: 9(g)Kol: 46(g)Sz: 88(g) Zsir: 22(g)Cuk: 38(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 57(mg)	mátrai diákcsemege margarin-multivitaminos (07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) rostos trópusilé  E:1 477(Kj) 353(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 19(g)Cuk: 6(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 11(mg)
<b>Ebéd</b>				
<b>Vacsora</b> főtt tojás (03.) csemege uborka sonkás szelet margarin-joghurtos (07.) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) citromos tea  E:2 043(Kj) 489(KCal) F: 21(g)Kol:250(g)Sz: 57(g) Zsir: 19(g)Cuk: 7(g)Só:3,99(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 20(mg)	lángos tejfölös-sajtos (01,07.) gyümölcs tea  E:4 849(Kj) 1 160(KCal) F: 17(g)Kol: 47(g)Sz: 67(g) Zsir: 88(g)Cuk: 5(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 241(mg)	meleg szendvics (01,03,06,07,08,11.) gyümölcs tea  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)	sült csirkecomb rizi-bizi (01,03,07,09,10.) őszibarack befőtt gyümölcs tea  E:1 780(Kj) 426(KCal) F: 26(g)Kol: 33(g)Sz: 57(g) Zsir: 10(g)Cuk: 11(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 14(mg)	