

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

2021.06.07 - 2021.06.13.

<b>Hétfő</b> 2021.06.07	<b>Kedd</b> 2021.06.08.	<b>Szerda</b> 2021.06.09.	<b>Csütörtök</b> 2021.06.10.	<b>Péntek</b> 2021.06.11.
<b>Reggeli</b> tojásrántotta (03,07,) kaliforniai paprika vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea  E:2 320(Kj) 555(KCal) F: 27(g)Kol:758(g)Sz: 36(g) Zsir: 35(g)Cuk: 5(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 97(mg)	csíkos kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-vajízú (07,) tejeskávé (07,01,)  E:1 988(Kj) 476(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 75(g) Zsir: 19(g)Cuk: 29(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 292(mg)	vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) füstölt csirkemellsonka citromos tea  E:1 176(Kj) 281(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 39(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 11(mg)	graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) marha párizsi gyümölcs tea  E:1 695(Kj) 406(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 19(g)Cuk: 4(g)Só:2,18(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 23(mg)	rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajízú (07,) mátrai diákcsemege rostos trópusilé  E:1 630(Kj) 390(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 20(g)Cuk: 7(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 27(mg)
<b>Ebéd</b>				
<b>Vacsora</b> rakott burgonya-kolbásszal,tojással (07,01,03,09,10,12,) csemege uborka citromos tea  E:2 836(Kj) 678(KCal) F: 22(g)Kol:333(g)Sz: 48(g) Zsir: 43(g)Cuk: 9(g)Só:6,91(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 122(mg)	bundáskenyér (01,03,06,07,08,11,) rostos őszibaracklé  E:5 551(Kj) 1 328(KCal) F: 26(g)Kol:601(g)Sz: 62(g) Zsir:110(g)Cuk: 7(g)Só:2,77(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 60(mg)	wimpi (01,03,07,08,06,11,) rostos narancslé  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)	pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) vegyes savanyúság gyümölcs tea  E:1 969(Kj) 471(KCal) F: 19(g)Kol: 45(g)Sz: 51(g) Zsir: 21(g)Cuk: 5(g)Só:1,94(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 17(mg)	