

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

2021.06.14 - 2021.06.20.

<i>Hétfő</i> 2021.06.14	<i>Kedd</i> 2021.06.15.	<i>Szerda</i> 2021.06.16.	<i>Csütörtök</i> 2021.06.17.	<i>Péntek</i> 2021.06.18.
<b>Reggeli</b> kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) vajkrém-zöldfűszeres (07.) citromos tea  E:1 157(Kj) 277(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 39(mg)	<b>fonott kalács</b> (01,03,07,06,08,11,) margarin-vajjízú (07.) mini dzsem citromos limonádé  E:1 767(Kj) 423(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 80(g) Zsir: 14(g)Cuk: 29(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 52(mg)			
<b>Ebéd</b>				
<b>Vacsora</b> pizza sonkás-sajtos (01,06,10,09,07.) gyümölcs tea  E:2 222(Kj) 531(KCal) F: 23(g)Kol: 27(g)Sz: 68(g) Zsir: 15(g)Cuk: 9(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 160(mg)				