

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

2021.08.30 - 2021.09.05.

<i>Hétfő</i> 2021.08.30	<i>Kedd</i> 2021.08.31.	<i>Szerda</i> 2021.09.01.	<i>Csütörtök</i> 2021.09.02.	<i>Péntek</i> 2021.09.03.
<b>Reggeli</b>		<p>fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) virslis roppanós ketchup gyümölcs tea</p> <p>E:1 789(Kj) 428(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só:3,11(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)</p>	<p>vajkrém-magyaros (07,) paradicsom kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) citromos tea</p> <p>E:1 443(Kj) 345(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:1,53(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 37(mg)</p>	<p>mátrai diákcsemege margarin-vajjű (07,) tv.paprika graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) rostos narancslé</p> <p>E:1 575(Kj) 377(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 21(g)Cuk: 6(g)Só:2,06(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 27(mg)</p>
<b>Ebéd</b>				
<b>Vacsora</b>	<p>pizza sonkás-sajtos (01,06,10,09,07,) citromos limonádé alma</p> <p>E:2 401(Kj) 574(KCal) F: 23(g)Kol: 27(g)Sz: 78(g) Zsir: 15(g)Cuk: 12(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 165(mg)</p>	<p>bolognai spagetti (01,03,07,09,) citromos limonádé</p> <p>E:2 675(Kj) 640(KCal) F: 28(g)Kol: 83(g)Sz: 62(g) Zsir: 31(g)Cuk: 10(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 214(mg)</p>	<p>wimpi (01,03,07,08,06,11,) citromos limonádé</p> <p>E:2 276(Kj) 544(KCal) F: 21(g)Kol: 27(g)Sz: 62(g) Zsir: 26(g)Cuk: 11(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 205(mg)</p>	