

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

2021.09.27 - 2021.10.03.

<b>Hétfő</b> 2021.09.27	<b>Kedd</b> 2021.09.28.	<b>Szerda</b> 2021.09.29.	<b>Csütörtök</b> 2021.09.30.	<b>Péntek</b> 2021.10.01.
<b>Reggeli</b> körözött (07.) tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) jégcsapretek citromos tea  E:1 236(Kj) 296(KCal) F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 35(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 97(mg)	teljeskiőrlésű tepertős pogácsa (01,03,06,07,08,11.) tejeskávé (07,01.)  E:1 473(Kj) 352(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 41(g) Zsir: 16(g)Cuk: 17(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	áfonyás szív (01,03,07,06,08,11.) vaniliás tej (07.)  E:2 224(Kj) 532(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 63(g) Zsir: 27(g)Cuk: 28(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 240(mg)	zöldséges omlett (03,07.) kápia paprika teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) tejeskávé (07,01.)  E:2 892(Kj) 692(KCal) F: 35(g)Kol:418(g)Sz: 68(g) Zsir: 30(g)Cuk: 17(g)Só:3,15(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 443(mg)	csikos kalács (01,03,07,06,08,11.) málnalekvár margarin-vajízű (07.) kakaó (07.)  E:2 281(Kj) 546(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 88(g) Zsir: 20(g)Cuk: 42(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 295(mg)
<b>Ebéd</b>				
<b>Vacsora</b> prézlis núdli (01,03,06,07,08,11.) citromos tea  E:2 197(Kj) 526(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 88(g) Zsir: 3(g)Cuk: 21(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	túróscsusza, tejföl, pörcc gyümölcs tea (01,03,07.)  E:2 556(Kj) 611(KCal) F: 16(g)Kol: 37(g)Sz: 63(g) Zsir: 33(g)Cuk: 8(g)Só:2,57(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 115(mg)	rántott sajt (07,01,03,06,08,11.) sült burgonya tartár mártás (07,03,10.) gyümölcs tea  E:8 016(Kj) 1 918(KCal) F: 26(g)Kol:217(g)Sz: 56(g) Zsir:178(g)Cuk: 13(g)Só:3,28(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 480(mg)	bundáskenyér (01,03,06,07,08,11.) citromos tea  E:5 564(Kj) 1 331(KCal) F: 26(g)Kol:601(g)Sz: 63(g) Zsir:110(g)Cuk: 8(g)Só:2,77(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 60(mg)	