

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

2021.03.01 - 2021.03.07.

<b>Hétfő</b> 2021.03.01	<b>Kedd</b> 2021.03.02.	<b>Szerda</b> 2021.03.03.	<b>Csütörtök</b> 2021.03.04.	<b>Péntek</b> 2021.03.05.
<b>Reggeli</b> virsli roppanós ketchup fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) citromos tea  E:1 844(Kj) 441(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 14(g)Cuk: 13(g)Só:3,11(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)	zala felvágott paradicsom rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) citromos tea  E:1 596(Kj) 382(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:2,02(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(mg)	zöldséges felvágott margarin-multivitaminos (07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) kakaó (07.)  E:1 907(Kj) 456(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 46(g) Zsir: 23(g)Cuk: 16(g)Só:1,58(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 254(mg)	eperlekvár zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) kakaó (07.)  E:1 977(Kj) 473(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 88(g) Zsir: 6(g)Cuk: 41(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 260(mg)	gyümölcs joghurt (07,) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) rostos narancslé  E:4 086(Kj) 977(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:134(g) Zsir: 31(g)Cuk:100(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)
<b>Ebéd</b>				
<b>Vacsora</b> tavaszi csirkerizzottó (01,03,07,09,10,) gyümölcs tea  E:1 966(Kj) 470(KCal) F: 28(g)Kol: 61(g)Sz: 55(g) Zsir: 15(g)Cuk: 6(g)Só:1,73(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 194(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)	bundáskenyér (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea  E:5 509(Kj) 1 318(KCal) F: 26(g)Kol:601(g)Sz: 60(g) Zsir:110(g)Cuk: 5(g)Só:2,77(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 60(mg)	sült csirkecomb rizi-bizi (01,03,07,09,10,) csemege uborka gyümölcs tea  E:1 737(Kj) 415(KCal) F: 27(g)Kol: 33(g)Sz: 53(g) Zsir: 10(g)Cuk: 6(g)Só:2,41(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 14(mg)	