

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

2022.05.02 - 2022.05.08.

<i>Hétfő</i> 2022.05.02	<i>Kedd</i> 2022.05.03.	<i>Szerda</i> 2022.05.04.	<i>Csütörtök</i> 2022.05.05.	<i>Péntek</i> 2022.05.06.
<p><b>Reggeli</b></p> <p>kakaós csiga (01,03,07,06,08,11.) alma citromos limonádé</p> <p>E:1 908(Kj) 456(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 21(g)Cuk: 24(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 55(mg)</p>	<p>eperlekvár zsemlevekni (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) rostos narancslé</p> <p>E:1 761(Kj) 421(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 77(g) Zsir: 8(g)Cuk: 30(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 17(mg)</p>	<p>margarinos kenyér szeletelt (01.) lapka sajt (07.) margarin-vajjízű (07.) citromos limonádé</p> <p>E:1 159(Kj) 277(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 13(g) Zsir: 27(g)Cuk: 12(g)Só:2,60(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>gabonapehely mézes (01,06.) tej (07.)</p> <p>E:1 378(Kj) 330(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 54(g) Zsir: 7(g)Cuk: 32(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>virslis roppanós fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) ketchup gyümölcs tea - koll.</p> <p>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)</p>
<b>Ebéd</b>				
<p><b>Vacsora</b></p> <p>kenőmájás (10,09,06,07.) szeszámagos zsemle (01,03,11,06,07,08.) uborka rostos őszibaracklé</p> <p>E:1 170(Kj) 280(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 36(mg)</p>	<p>rakott húsos tészta (fehér) (07,03,01.) gyümölcs tea</p> <p>E:3 904(Kj) 934(KCal) F: 38(g)Kol:248(g)Sz: 66(g) Zsir: 58(g)Cuk: 10(g)Só:2,42(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 321(mg)</p>	<p>vajkrém-magyaros (07.) kaliforniai paprika mátrai diákcsemege kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08.) citromos tea</p> <p>E:1 933(Kj) 462(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 21(g)Cuk: 8(g)Só:2,21(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 37(mg)</p>	<p>túrós csusza, tejföl, pörcc (01,03,07.) citromos limonádé</p> <p>E:2 619(Kj) 627(KCal) F: 16(g)Kol: 37(g)Sz: 66(g) Zsir: 33(g)Cuk: 11(g)Só:2,57(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 115(mg)</p>	