

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

2022.01.03 - 2022.01.09.

<b>Hétfő</b> 2022.01.03	<b>Kedd</b> 2022.01.04.	<b>Szerda</b> 2022.01.05.	<b>Csütörtök</b> 2022.01.06.	<b>Péntek</b> 2022.01.07.
<b>Reggeli</b> <b>fonott kalács</b> (01,03,07,06,08,11.) <b>margarin-multivitaminos</b> (07.) <b>sárgabaracklekvár</b> <b>gyümölcs tea - koll.</b>  E:2 167(Kj) 518(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 89(g) Zsir: 14(g)Cuk: 39(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 52(mg)	<b>tojásrántotta</b> (03,07.) <b>kaliforniai paprika</b> <b>fehér kenyér</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>citromos tea</b>  E:2 743(Kj) 656(KCal) F: 30(g)Kol:758(g)Sz: 57(g) Zsir: 35(g)Cuk: 8(g)Só:2,13(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 86(mg)	<b>vajkrém-magyaros</b> (07.) <b>fehér kenyér</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>tv.paprika</b> <b>citromos tea</b>  E:1 460(Kj) 349(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:1,88(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 14(mg)	<b>fehér kenyér</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>pulykamell sonka</b> <b>margarin-multivitaminos</b> (07.) <b>tv.paprika</b> <b>rostos őszibaracklé</b>  E:1 582(Kj) 378(KCal) F: 14(g)Kol: 18(g)Sz: 55(g) Zsir: 11(g)Cuk: 6(g)Só:2,39(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 4(mg)	<b>sajtrémes rúd</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>körte</b> <b>gyümölcs tea</b>  E:1 404(Kj) 336(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 17(g)Cuk: 6(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 14(mg)
<b>Ebéd</b>				
<b>Vacsora</b> <b>pizza sonkás-sajtos</b> (01,06,10,09,07.) <b>gyümölcs tea - koll.</b>  E:2 276(Kj) 545(KCal) F: 23(g)Kol: 27(g)Sz: 71(g) Zsir: 15(g)Cuk: 12(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 160(mg)	<b>tejbegríz</b> (01,07.) <b>szórat kakaó-fahéj</b> <b>citromos tea</b>  E:1 388(Kj) 332(KCal) F: 10(g)Kol: 24(g)Sz: 54(g) Zsir: 8(g)Cuk: 36(g)Só:0,44(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 293(mg)	<b>rántott csirkecombfilé</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>rizi-bizi</b> (01,03,07,09,10.) <b>gyümölcs tea - koll.</b>  E:2 289(Kj) 548(KCal) F: 38(g)Kol:106(g)Sz: 67(g) Zsir: 14(g)Cuk: 9(g)Só:1,64(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 24(mg)	<b>bundáskenyér</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>citromos tea</b>  E:5 643(Kj) 1 350(KCal) F: 27(g)Kol:601(g)Sz: 67(g) Zsir:110(g)Cuk: 8(g)Só:2,90(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 60(mg)	