

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

2022.03.07 - 2022.03.13.

<i>Hétfő</i> 2022.03.07	<i>Kedd</i> 2022.03.08.	<i>Szerda</i> 2022.03.09.	<i>Csütörtök</i> 2022.03.10.	<i>Péntek</i> 2022.03.11.
<b>Reggeli</b> <b>kakaós csiga</b> (01,03,07,06,08,11,) <b>alma</b> <b>citromos tea</b>  E:1 899(Kj) 454(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)	<b>ivójoghurt Jogobella 250g</b> (07,) <b>sajtos kifli</b> (01,03,07,08,06,11,) <b>citromos tea</b>  E:1 356(Kj) 324(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 3(g)Cuk: 21(g)Só:0,13(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 30(mg)	<b>zsemlevekni</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>mogyorókrém</b> (01,07,08,06,) <b>citromos tea</b>  E:1 943(Kj) 465(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 78(g) Zsir: 13(g)Cuk: 31(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 21(mg)	<b>zala felvágott</b> <b>tejeskifli</b> (01,03,07,06,08,11,) <b>margarin-joghurtos</b> (07,) <b>tv.paprika</b> <b>gyümölcs tea</b>  E:1 374(Kj) 329(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 18(g)Cuk: 5(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 30(mg)	<b>virslis roppanós</b> <b>mustár</b> (10,) <b>fehér kenyér</b> (01,03,06,07,08,11,) <b>kakaó</b> (07,)  E:2 329(Kj) 557(KCal) F: 22(g)Kol: 20(g)Sz: 67(g) Zsir: 21(g)Cuk: 18(g)Só:3,48(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 261(mg)
<b>Ebéd</b>				
<b>Vacsora</b> <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>sertéspörkölt</b> (09,12,01,03,07,10,) <b>tarhonya</b> (01,03,07,09,10,) <b>csemege uborka</b> <b>rostos narancslé</b>  E:2 211(Kj) 529(KCal) F: 22(g)Kol: 56(g)Sz: 55(g) Zsir: 24(g)Cuk: 7(g)Só:3,28(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)	<b>wimpi</b> (01,03,07,08,06,11,) <b>alma</b> <b>citromos tea</b>  E:2 384(Kj) 570(KCal) F: 21(g)Kol: 27(g)Sz: 68(g) Zsir: 26(g)Cuk: 11(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 210(mg)	<b>rakott húsos tészta</b> (fehér) (07,03,01,) <b>gyümölcs tea</b>  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)	