

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

2022.03.14 - 2022.03.20.

<i>Hétfő</i> 2022.03.14	<i>Kedd</i> 2022.03.15.	<i>Szerda</i> 2022.03.16.	<i>Csütörtök</i> 2022.03.17.	<i>Péntek</i> 2022.03.18.
<b>Reggeli</b>		<p>vajkrém-magyaros (07.) kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08.) tv.paprika kakaó (07.)</p> <p>E:1 687(Kj) 404(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 48(g) Zsir: 16(g)Cuk: 17(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 257(mg)</p>	<p>fonott kalács (01,03,07,06,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) mini dzsem gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:2 010(Kj) 481(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 79(g) Zsir: 14(g)Cuk: 29(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 52(mg)</p>	<p>zala felvágott fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-joghurtos (07.) paradicsom rostos őszibaracklé</p> <p>E:1 728(Kj) 413(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:2,35(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)</p>
<b>Ebéd</b>				
<b>Vacsora</b>		<p>grízestészta-baracklevár (01,03.) alma citromos tea</p> <p>E:2 046(Kj) 490(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 94(g) Zsir: 7(g)Cuk: 30(g)Só:0,45(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 11(mg)</p>	<p>kenőmájas (10,09,06,07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) paradicsom gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:1 766(Kj) 422(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 11(g)Cuk: 7(g)Só:2,02(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 31(mg)</p>	