

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

2022.03.28 - 2022.04.03.

<i>Hétfő</i> 2022.03.28	<i>Kedd</i> 2022.03.29.	<i>Szerda</i> 2022.03.30.	<i>Csütörtök</i> 2022.03.31.	<i>Péntek</i> 2022.04.01.
<p><b>Reggeli</b></p> <p>vajkrém-magyaros (07.) tv.paprika szezámmagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) tejeskávé (07,01.)</p> <p>E:1 548(Kj) 370(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 48(g) Zsir: 15(g)Cuk: 17(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 281(mg)</p>	<p>csemege túrista paradicsom graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajzú (07.) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:1 597(Kj) 382(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 21(g)Cuk: 7(g)Só:1,93(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 23(mg)</p>	<p>sajtos pogácsa 75g múzli szelet cerbona kakaó (07.)</p> <p>E: 610(Kj) 146(KCal) F: 6(g)Kol: 20(g)Sz: 16(g) Zsir: 6(g)Cuk: 16(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 243(mg)</p>	<p>áfonyás kornspitz TK (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:1 362(Kj) 326(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 14(g)Cuk: 15(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>csikos kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-joghurtos (07.) méz citromos tea</p> <p>E:2 259(Kj) 540(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 94(g) Zsir: 14(g)Cuk: 49(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 68(mg)</p>
<b>Ebéd</b>				
<p><b>Vacsora</b></p> <p>pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) csemege uborka citromos tea</p> <p>E:2 001(Kj) 479(KCal) F: 19(g)Kol: 45(g)Sz: 53(g) Zsir: 21(g)Cuk: 8(g)Só:3,42(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 17(mg)</p>	<p>retro szendvics (03,01,06,07,08,11,) rostos őszibaracklé</p> <p>E:1 548(Kj) 370(KCal) F: 17(g)Kol:125(g)Sz: 48(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:2,72(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 10(mg)</p>	<p>fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) marha párizsi sajtkrém-natúr (07.) tv.paprika gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:1 834(Kj) 439(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 16(g)Cuk: 9(g)Só:2,56(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 224(mg)</p>	<p>virslis roppanós ketchup fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) citromos tea</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>	