

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

2022.02.14 - 2022.02.20.

<i>Hétfő</i> 2022.02.14	<i>Kedd</i> 2022.02.15.	<i>Szerda</i> 2022.02.16.	<i>Csütörtök</i> 2022.02.17.	<i>Péntek</i> 2022.02.18.
<p><b>Reggeli</b></p> <p>diósbúrkifli (01,03,07,08,06,11,) gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:1 797(Kj) 430(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 22(g)Cuk: 18(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 65(mg)</p>	<p>tojáskrém (03,10,07,) tv.paprika kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) kakaó (07,)</p> <p>E:1 902(Kj) 455(KCal) F: 20(g)Kol:195(g)Sz: 59(g) Zsir: 15(g)Cuk: 17(g)Só:1,83(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 289(mg)</p>	<p>teljeskiőrlésű tepertős pogácsa (01,03,06,07,08,11,) alma rostos narancslé</p> <p>E:1 080(Kj) 258(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 11(g)Cuk: 6(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)</p>	<p>mátrai diákcsemege kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) tv.paprika gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:1 600(Kj) 383(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 20(g)Cuk: 7(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 33(mg)</p>	<p>eperlekvár zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) tejeskávé (07,01,)</p> <p>E:2 270(Kj) 543(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 89(g) Zsir: 14(g)Cuk: 41(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 257(mg)</p>
<b>Ebéd</b>				
<p><b>Vacsora</b></p> <p>sajtos-tejfölös spagetti (07,01,03,) citromos tea</p> <p>E:2 446(Kj) 585(KCal) F: 21(g)Kol: 74(g)Sz: 60(g) Zsir: 29(g)Cuk: 9(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 365(mg)</p>	<p>kenőmájás (10,09,06,07,) szeszámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) paradicsom gyümölcs tea - koll.</p> <p>E:1 319(Kj) 316(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 31(mg)</p>	<p>retro szendvics (03,01,06,07,08,11,) alma rostos őszibaracklé</p> <p>E:1 781(Kj) 426(KCal) F: 18(g)Kol:125(g)Sz: 61(g) Zsir: 12(g)Cuk: 6(g)Só:2,72(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 15(mg)</p>	<p>zöldborsó főzelék (01,07,) sült virsli fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea</p> <p>E:3 865(Kj) 925(KCal) F: 30(g)Kol: 3(g)Sz: 52(g) Zsir: 65(g)Cuk: 19(g)Só:4,78(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 158(mg)</p>	