

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

2022.02.28 - 2022.03.06.

<b>Hétfő</b> 2022.02.28	<b>Kedd</b> 2022.03.01.	<b>Szerda</b> 2022.03.02.	<b>Csütörtök</b> 2022.03.03.	<b>Péntek</b> 2022.03.04.
<b>Reggeli</b> tojásrántotta (03,07,) kaliforniai paprika fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll.  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>zöldséges felvágott</b> <b>margarin-multivitaminos (07,)</b> <b>burgonyás kifli 100 g (04,07,01,03,)</b> <b>kakaó (07,)</b>  E:2 670(Kj) 639(KCal) F: 21(g)Kol: 20(g)Sz: 71(g) Zsir: 29(g)Cuk: 22(g)Só:2,18(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 243(mg)	<b>kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,)</b> <b>margarin-multivitaminos (07,)</b> <b>lapka sajt (01,07,11,)</b> <b>tv.paprika</b> <b>citromos tea</b>  E:2 095(Kj) 501(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 29(g)Cuk: 12(g)Só:3,38(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 4(mg)	<b>édes omlós pogácsa (01,07,03,)</b> <b>alma</b> <b>gyümölcs tea - koll.</b>  E:1 642(Kj) 393(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 15(g)Cuk: 14(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)	<b>kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,)</b> <b>margarin-multivitaminos (07,)</b> <b>sajtos turista (07,)</b> <b>tv.paprika</b> <b>gyümölcs tea - koll.</b>  E:1 208(Kj) 289(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:0,97(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 4(mg)
<b>Ebéd</b>				
<b>Vacsora</b> kenőmájás (10,09,06,07,) trappista sajt (07,) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) uborka gyümölcs tea - koll.  E:2 206(Kj) 528(KCal) F: 21(g)Kol: 43(g)Sz: 56(g) Zsir: 19(g)Cuk: 7(g)Só:2,88(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 249(mg)	<b>rántott sajt (07,01,03,06,08,11,)</b> <b>párolt rizs</b> <b>tartár mártás (07,03,10,)</b> <b>rostos őszibaracklé</b>  E:5 131(Kj) 1 227(KCal) F: 29(g)Kol:217(g)Sz: 84(g) Zsir: 86(g)Cuk: 8(g)Só:3,97(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 480(mg)	<b>vajkrém-zöldfűszeres (07,)</b> <b>szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,)</b> <b>hónaposretek</b> <b>alma</b> <b>rostos narancslé</b>  E:1 146(Kj) 274(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 42(mg)	<b>pásztortarhonya-sertéshússal</b> <b>(01,03,07,09,10,12,)</b> <b>káposzta saláta</b> <b>citromos tea</b>  E:2 178(Kj) 521(KCal) F: 20(g)Kol: 45(g)Sz: 62(g) Zsir: 21(g)Cuk: 14(g)Só:2,92(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 44(mg)	