

Étlap (kollégium 11-14 (reggeli,vacsora))

2025.09.15 - 2025.09.21.

<i>Hétfő</i> 2025.09.15	<i>Kedd</i> 2025.09.16.	<i>Szerda</i> 2025.09.17.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.18.	<i>Péntek</i> 2025.09.19.
Reggeli vajkrém-zöldfűszeres (07,) félbarna kenyér 1kg/cs (01,) kápi paprika marha párizsi kakaó (07,) E:3 231(Kj) 773(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 26(g)Cuk: 31(g)Só:2,93(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 255(mg)	fonott kalács (01,03,07,) margarin-multivitaminos (07,) vaniliás tej (07,) E:2 939(Kj) 703(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 88(g) Zsir: 19(g)Cuk: 40(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 760(mg)	sertés párizsi margarin-multivitaminos (07,) tv.paprika gyümölcs tea vizes zsemle (01,) E:1 425(Kj) 341(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 16(mg)	körözött (07,) tejeskifli (01,07,) uborka gyümölcs tea E:1 108(Kj) 265(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 30(g)Ca: 90(mg)	sajtos kifli (01,07,) gyümölcs joghurt (07,) gyümölcs tea E:4 487(Kj) 1 073(KCal) F: 43(g)Kol: 13(g)Sz:146(g) Zsir: 35(g)Cuk:103(g)Só:2,08(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 180(mg)
Ebéd				
Vacsora wimpi (01,07,) rostos őszibaracklé E:2 225(Kj) 532(KCal) F: 23(g)Kol: 27(g)Sz: 46(g) Zsir: 28(g)Cuk: 10(g)Só:3,10(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 199(mg)	tejfőlés-borsós csirkeragu (01,07,03,09,10,) főtt tészta (01,03,) gyümölcs tea E:2 356(Kj) 564(KCal) F: 33(g)Kol: 36(g)Sz: 77(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:2,14(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 34(mg)	fasírt (01,03,) párolt rizs csemege uborka fehér kenyér (01,) gyümölcs tea E:3 235(Kj) 774(KCal) F: 27(g)Kol:110(g)Sz: 91(g) Zsir: 34(g)Cuk: 4(g)Só:4,32(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 466(mg)	pizza sonkás-sajtos (01,07,06,10,09,) gyümölcs tea E:1 179(Kj) 282(KCal) F: 24(g)Kol: 27(g)Sz: 72(g) Zsir: 15(g)Cuk: 9(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 160(mg)	